

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ "Детский сад № 3"

Зарубина Т.Л.

Меню на 9 Июля 2021г

Ясли

(режим работы группы 10,5)



№ рец.	№ тех нол ог.к	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
		Каша из пшена и риса	150	3,02	4,98	16	119,67
		Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
		Масло	5	0,05	3,63	0,1	33,1
		Чай	150	2,65	2,33	11	77
итого			335				
2		2 завтрак:					
	к/к	Сок	100				
итого			100				
3		Обед:					
		Рассольник	150	0,97	3,04	6,56	62
		Пюре гороховое	80	14,29	11,71	9,73	201
		Биточек мясной	50	11,18	12,53	14,6	216
		Компот из сухофруктов	150	0,06		16,7	67
		Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
			450				
4		Полдник:					
		Сочень	70	1,65	0,16	11	53,28
		Чай	150	2	2	9,6	59,4
				0,04	0,01	0	0,028
итого			220				
Калорийность всего за день (ккал):							1008,478
Повар _____			1105				
Кладовщик _____							

Утверждаю:
 Заведующий МАДОУ "Детский сад № 3"
 Зарубина Т.Л.



Меню на 9 Июля 2021г Сад

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ тех	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
		Каша из пшена и риса	175	3,02	4,98	16	119,6
		Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
		Масло	5	0,05	3,63	0,1	33,1
		Чай	180	2,65	2,33	11	77
		итого	400				
2		2 завтрак:					
	к/к	Сок фруктовый	100				
		итого	100				
3		Обед:					
		Рассольник	180	0,97	3,04	6,6	62
		Пюре гороховое	130	14,2	11,7	9,7	201
		Биточек мясной	70	11,18	12,53	15	216
		Компот из сухофруктов	180	0,06		17	67
		Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
		итого	600				
4		Полдник:					
		Сочень	70	1,65	0,16	11	53,28
		Чай	180	2	2	9,6	59,4
		итого	400				
Калорийность всего за день (ккал):			1500				

Повар: _____
 Кладовщик: _____