

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



Меню на 13 Июля 2021г

Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
			1 Завтрак:			
	Каша пшеничная на молоке	155	5,67	5,28	32,55	200
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	150
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	43
	Чай	150	3,94	3,26	16,46	112,1
	Конфета	20				
итого		370				
2 2 завтрак:						
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3 Обед:						
	Суп Харчо	150	7,473	6,87	14,33	149,31
	Макаронные изделия отварные	70	2,725	5,06	22,47	146,5
	Гуляш	50	7,8	4,35	28,3	114
	Соус красный	10	0,69	1,95	3,09	31
	Компот из кураги	150	0,14	0,04	0,9	110,8
	Хлеб пшеничный	20	2,3			
		450				
4 Полдник:						
	Сырники из творога со сгущенным молоком	50	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай	130	0,06	0,05	0,012	0,42
	Груша	100				
итого		280				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1200				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

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



Меню на 13 Июля 2021г Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша пшеничная на молоке	175	5,67	5,28	32,55	200
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	96
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	43
	Чай	180	3,94	3,26	16,46	0,042
	Конфета	30	1,1	4,8	20,97	132
Итого		430	12,65	13,3	77,77	471,042
итого						
2	2 завтрак:					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
	Суп Харчо	200	0,1	3,1	6,56	62
	Гречка отварная	130	4,2	1,1	18,6	131,2
	Гуляш	70	11,1	8,8	11,64	173
	Соус красный	20	0,69	1,95	3,09	31
	Компот из кураги	180	0,14	0,04	0,9	110,8
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,54	19,93	96
итого		640	18,53	15,5	60,72	604
4	Полдник:					
	Сырники из творога со сгущенным м	70	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Груша	150	1	1	16,3	63
итого		400				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1190				1517,3

Не содержит ГМО и пищевых добавок