

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



Меню на 16 Июля 2021г

Ясли

(режим работы группы 10,5)

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) |
|---|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | Завтрак: | | | | | |
| | Каша ячневая 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 | 16,458 | 112,1 |
| итого | | 350 | | | | |
| 2 | 2 завтрак: | | | | | |
| | Сок | 100 | 4,35 | 4,8 | 33,52 | 88,5 |
| итого | | 100 | | | | |
| 3 | Обед: | | | | | |
| | Суп манный с гренками | 150 | 7,473 | 6,874 | 14,327 | 149,31 |
| | Капуста тушеная | 70 | 2,725 | 5,061 | 22,468 | 146,5 |
| | Котлета мясная | 50 | 7,8 | 4,35 | 28,3 | 114 |
| | Соус красный | 10 | 0,69 | 1,95 | 3,09 | 31 |
| | Компот | 150 | 0,14 | 0,04 | 0,9 | 110,8 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 2,34 | 13,24 | 0,54 | 96 |
| | | 480 | | | | |
| 4 | Полдник: | | | | | |
| | Омлет | 100 | 11,03 | 6,4 | 2,87 | 112,8 |
| | Чай | 130 | 0,3 | 0 | 15,2 | |
| | Хлеб | 30 | 2,34 | 13,24 | 0,54 | 96 |
| | Вафля | 35 | | | | |
| итого | | 335 | | | | |
| Калорийность всего за день (ккал): | | 1265 | | | | |
| Не содержит ГМО и пищевых добавок | | | | | | |

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



Меню на 16 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 ячневая 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 | 16,458 | 112,1 |
| итого | | 350 | | | | |
| 2 | 2 завтрак: | | | | | |
| | Сок | 150 | 4,35 | 4,8 | 33,52 | 88,5 |
| итого | | 150 | | | | |
| 3 | Обед: | | | | | |
| | Суп манный с гречками | 180 | 7,473 | 6,874 | 14,327 | 149,31 |
| | Капуста тушеная | 130 | 2,725 | 5,061 | 22,468 | 146,5 |
| | Котлета мясная | 70 | 7,8 | 4,35 | 28,3 | 114 |
| | Соус красный | 20 | 0,69 | 1,95 | 3,09 | 31 |
| | Компот | 180 | 0,14 | 0,04 | 0,9 | 110,8 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,34 | 13,24 | 0,54 | 96 |
| итого | | 620 | | | | |
| 4 | Полдник: | | | | | |
| | Омлет | 110 | 11,03 | 6,4 | 2,87 | 112,8 |
| | Чай | 180 | 0,3 | 0 | 15,2 | |
| | Вафля | 35 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,34 | 13,24 | 0,54 | 96 |
| итого | | 400 | | | | |
| Калорийность всего за день (ккал): | | 1520 | | | | |

Не содержит ГМО и пищевых добавок