

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



## Меню на 21 Июля 2021г Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	Каша ячневая	155	2	0,26	13,08	62,6
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Кондитерское изделие	30				
<b>итого</b>		360	3,67	4,09	23,15	143,719
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	100				
<b>итого</b>		100				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	Суп с рыбными консервами	150	2,23	1,57	16,38	88,92
	Макароны отварные	80	3,68	03,01	17,63	112,3
	Гуляш из говядины	50	15,67	10,25	2,2	163,96
	Кисель	150	0,7	0,09	21,26	85,61
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
		450				
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
	Пирожок с печенью и сердцем	60	10,5	1,2	-	52,8
	Чай с сахаром	150	0,27	0,17	0,11	3,21
	Фрукт	70				
<b>итого</b>		280	10,77	1,37	0,11	56,01
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1190				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 21 Июля 2021г

### Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	Каша ячневая	170	2	0,26	13,08	62,6
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Кондитерское изделие	30				
	<b>итого</b>	425				
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	100				
	<b>итого</b>	100				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	Суп с рыбными консервами	180	2,23	1,57	16,38	88,92
	Макароны отварные	130	3,68	03.01	17,63	112,3
	Гуляш из говядины	70	15,67	10,25	2,2	163,96
	Кисель	180	0,7	0,09	21,26	85,61
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	48
	<b>итого</b>	600				
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
	Пирожок с печенью и сердцем	70	10,5	1,2	-	52,8
	Чай с сахаром	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	Фрукт	200				
	<b>итого</b>	450	10,77	1,37	0,11	56,01
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1575				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

Утверждаю: