

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



Меню на 22 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:					
	Омлет	150	8,96	8,12	0,49	110,83
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Мармелад	15				
итого		350				
2	2 завтрак:					
	Сок	100				
итого		100				
3	Обед:					
	Суп картофельный с крупой	150	0,79	1,08	4,84	134,3
	Картофельное пюре	80	2,19	2,97	14,7	94,64
	Котлета рыбная	50	11,63	5,72	4,27	115,28
	Компот из сухофруктов	150	0,9	0,18	17,71	76,9
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
		450				
4	Полдник:					
	Калачик	50	4,27	0,28	26,08	126,53
	Чай с молоком	150	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	100				
итого		300				
Калорийность всего за день (ккал):		1200				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 22 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:					
	Омлет	155	8,96	8,12	0,49	110,83
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	15	72
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Мармелад	20				
итого		400				
2	2 завтрак:					
	Сок	150				
итого		150				
3	Обед:					
	Суп картофельный с крупой	180	0,79	1,08	4,84	134,3
	Картофельное пюре	130	2,19	2,97	14,7	94,64
	Котлета рыбная	70/20	11,63	5,72	4,27	115,28
	Компот из сухофруктов	180	0,9	0,18	17,71	76,9
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
итого		520				
4	Полдник:					
	Калачик	70	4,27	0,28	26,08	126,53
	Чай с молоком	180	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	150				
итого		400				
Калорийность всего за день (ккал):		1470				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

A