

Заведующий МАДОУ "Детский сад № 3"

Утверждаю:

Зарубина Т.Л.

# Меню на 23 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    |                          |
| <b>1</b>                           |                | <b>Завтрак:</b>                |              |                      |       |      |                          |
|                                    |                | Каша из пшена и риса           | 150          | 3,02                 | 4,98  | 16   | 119,67                   |
|                                    | к/к            | Хлеб пшеничный                 | 30           | 2,4                  | 0,3   | 15   | 72                       |
|                                    | к/к            | Масло                          | 5            | 0,05                 | 3,63  | 0,1  | 33,1                     |
|                                    |                | Чай                            | 150          | 2,65                 | 2,33  | 11   | 77                       |
|                                    |                |                                |              |                      |       |      |                          |
| <b>итого</b>                       |                |                                | 335          |                      |       |      |                          |
| <b>2</b>                           |                | <b>2 завтрак:</b>              |              |                      |       |      |                          |
|                                    | к/к            | Сок                            | 100          |                      |       |      |                          |
| <b>итого</b>                       |                |                                | 100          |                      |       |      |                          |
|                                    |                |                                |              |                      |       |      |                          |
| <b>3</b>                           |                | <b>Обед:</b>                   |              |                      |       |      |                          |
|                                    |                | Суп с макаронными изделиями    | 150          | 0,97                 | 3,04  | 6,56 | 62                       |
|                                    |                | Рис отварной                   | 80           | 14,29                | 11,71 | 9,73 | 201                      |
|                                    |                | Биточек мясной                 | 50           | 11,18                | 12,53 | 14,6 | 216                      |
|                                    |                | Кисель                         | 150          | 0,06                 |       | 16,7 | 67                       |
|                                    |                | Хлеб пшеничный                 | 20           | 1,6                  | 0,2   | 10   | 48                       |
|                                    |                |                                | 450          |                      |       |      |                          |
|                                    |                |                                |              |                      |       |      |                          |
| <b>4</b>                           |                | <b>Полдник:</b>                |              |                      |       |      |                          |
|                                    |                | Вак - беляш                    | 60           | 1,65                 | 0,16  | 11   | 53,28                    |
|                                    |                | Какао с молоком                | 150          | 2                    | 2     | 9,6  | 59,4                     |
|                                    |                |                                |              | 0,04                 | 0,01  | 0    | 0,028                    |
|                                    |                |                                |              |                      |       |      |                          |
| <b>итого</b>                       |                |                                | 210          |                      |       |      |                          |
|                                    |                |                                |              |                      |       |      | 1008,478                 |
| Калорийность всего за день (ккал): |                |                                | 1095         |                      |       |      |                          |

Повар

Кладовщик

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

## Меню на 23 Июля 2021г

### Сад

(режим работы группы 10,5 ч)

| № рец.                             | № тех | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |     | Энергет.<br>ценность |
|------------------------------------|-------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-----|----------------------|
|                                    |       |                                   |                 | Б                    | Ж     | У   |                      |
| <b>1</b>                           |       | <b>Завтрак:</b>                   |                 |                      |       |     |                      |
|                                    |       | 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                   |
|                                    |       |                                   |                 |                      |       |     |                      |
| <b>итого</b>                       |       |                                   | 400             |                      |       |     |                      |
| <b>2</b>                           |       | <b>2 завтрак:</b>                 |                 |                      |       |     |                      |
|                                    | к/к   | Сок фруктовый                     | 150             |                      |       |     |                      |
| <b>итого</b>                       |       |                                   | 150             |                      |       |     |                      |
|                                    |       |                                   |                 |                      |       |     |                      |
| <b>3</b>                           |       | <b>Обед:</b>                      |                 |                      |       |     |                      |
|                                    |       | Суп с макаронными изделиями       | 180             | 0,97                 | 3,04  | 6,6 | 62                   |
|                                    |       | Капуста тушеная                   | 130             | 14,2                 | 11,7  | 9,7 | 201                  |
|                                    |       | Биточек мясной                    | 70              | 11,18                | 12,53 | 15  | 216                  |
|                                    |       | Кисель                            | 180             | 0,06                 |       | 17  | 67                   |
|                                    |       | Хлеб пшеничный                    | 40              | 3,2                  | 0,4   | 20  | 96                   |
|                                    |       |                                   |                 |                      |       |     |                      |
| <b>итого</b>                       |       |                                   | 600             |                      |       |     |                      |
|                                    |       |                                   |                 |                      |       |     |                      |
| <b>4</b>                           |       | <b>Полдник:</b>                   |                 |                      |       |     |                      |
|                                    |       | Вак - беляш                       | 70              | 1,65                 | 0,16  | 11  | 53,28                |
|                                    |       | Какао с молоком                   | 180             | 2                    | 2     | 9,6 | 59,4                 |
|                                    |       |                                   |                 |                      |       |     |                      |
|                                    |       |                                   |                 |                      |       |     |                      |
| <b>итого</b>                       |       |                                   | 400             |                      |       |     |                      |
|                                    |       |                                   |                 |                      |       |     |                      |
|                                    |       |                                   |                 |                      |       |     |                      |
| Калорийность всего за день (ккал): |       |                                   |                 |                      |       |     |                      |
|                                    |       |                                   | 1550            |                      |       |     |                      |

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_