

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



## Меню на 28 Июля 2021г Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	(ккал)
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	Каша геркулесовая на молоке	150	5,67	5,28	32,55	200
	Хлеб пшеничный	30	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
	Компот консервированный	30				
<b>итого</b>		365				
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>итого</b>		100				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	Суп Крестьянский со сметаной	150	7,473	6,874	14,33	149,31
	Рис отварной	70	2,725	5,061	22,47	146,5
	Гуляш из говядины	50	7,8	4,35	28,3	114
	Соус красный	10	0,69	1,95	3,09	31
	Компот из свежих фруктов и ч	150	0,14	0,04	0,9	110,8
	Хлеб пшеничный	40	2,3			
		470				
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
	Ватрушка с творогом	70	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай	150	0,06	0,05	0,012	0,42
	Банан	80	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>итого</b>		300				
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1235				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»

Зарубина Т.Л.



## Меню на 28 Июля 2021г

### Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	Каша геркулесовая молоке	150	5,67	5,28	32,55	200
	Хлеб пшеничный	30	3	1,1	28,7	150
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	43
	Чай	180	3,94	3,26	16,46	112,1
	Компот консервированный	30				
<b>итого</b>		395				
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>итого</b>		150				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	Суп Крестьянский со сметаной	180	7,473	6,874	14,33	149,31
	Рис отварной	130	2,725	5,061	22,47	146,5
	Гуляш из говядины	80	7,8	4,35	28,3	114
	Соус красный	20	0,69	1,95	3,09	31
	Компот из свежих фруктов и ч	180	0,14	0,04	0,9	110,8
	Хлеб пшеничный	40	2,3			
<b>итого</b>		630				
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
	Ватрушка с творогом	70	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Банан	170	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>итого</b>		400				
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1575				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_