

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



Меню на 29 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 рисовая 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	16,458	112,1
	Конфета	20				
	итого	355				
2	2 завтрак:					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
	итого	100				
3	Обед:					
	Суп Кудрявый с макаронными изделиями и Картофельное пюре	150	7,473	6,874	14,327	149,31
	Рыба тушеная с овощами	70	2,725	5,061	22,468	146,5
	Соус красный	50	7,8	4,35	28,3	114
	Кисель	10	0,69	1,95	3,09	31
	Хлеб пшеничный	150	0,14	0,04	0,9	110,8
		30	2,3			
	итого	460				
4	Полдник:					
	Пирожок с повидлом	50	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай с молоком	130	0,06	0,05	0,012	0,42
	Яблоко	70				
	итого	235				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1150				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 29 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 рисовая 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	180	3,94	3,26	16,458	112,1
	Конфета	30				
	итого	410				
2	2 завтрак:					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
	итого	150				
3	Обед:					
	Суп Кудрявый с макаронными изделиями и	180	7,473	6,874	14,327	149,31
	Картофельное пюре	130	2,725	5,061	22,468	146,5
	Рыба тушеная с овощами	70	7,8	4,35	28,3	114
	Соус красный	20	0,69	1,95	3,09	31
	Кисель	180	0,14	0,04	0,9	110,8
	Хлеб пшеничный	40	2,3			
	итого	620				
4	Полдник:					
	Пирожок с повидлом	70	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай с молоком	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Яблоко	150				
	итого	250				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1430				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар _____

Кладовщик: _____

Утверждаю: