

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

Меню на 3 Августа 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 кукурузная	155	0,83	0,12	7,1	32,8
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай с сахаром	150	0,02	-	-	0,019
	Сыр	10				
итого		340				
2	2 завтрак:					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
	Суп Гороховый	150	2.2	2.11	6.61	59.3
	Рис отварной	80	2.58	3.13	26.72	145.35
	Печень в молочном соусе	50	13.4	5.85	7.74	138.45
	Кисель	150	0.08	0	29.85	120.45
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
		450				
4	Полдник:					
	Сырники из творога с повидлом	70	11,82	6,37	1,42	109,91
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	70	1,6	0,2	10	48
итого		290				
Калорийность всего за день (ккал):		1180				

Не содержит ГМО и пищевых добавок
Повар
Кладовщик

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



Меню на 3 Августа 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 кукурузная	155	0,83	0,12	7,1	32,8
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	48
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай с сахаром	180	0,02	-	-	0,019
	Сыр	15				
итого		395				
2	2 завтрак:					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
	Суп Гороховый	200	0.1	3.1	6,56	62
	Рис отварной	130	8,59	6,09	38,64	213
	Печень в молочном соусе	70	11.1	8,8	11,64	173
	Кисель	180	0,006	0	16,69	67,05
	Хлеб пшеничный	40	2,34	0,54	19,93	96
итого		620				611,05
4	Полдник:					
	Сырники из творога с повидлом	70	11,82	6,37	1,42	109,91
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	100	1,6	0,2	10	48
итого		320				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1485				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар

Кладовщик
