

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



Меню на 5 Августа 2021г Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет.
			Б	Ж	У	ценность (ккал)
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 с сахаром	150	0,02	-	-	0,019
	Сыр	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
	Рыба тушеная с овощами	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:					
	Ватрушка с повидлом	50	4,27	0,28	26,08	126,53
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	80				
итого		300				
Калорийность всего за день (ккал):		1200				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

Н

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



Меню на 5 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:					
	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
	Сыр	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
	Рыба тушеная с овощами	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:					
	Ватрушка с повидлом	70	4,27	0,28	26,08	126,53
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	150				
итого		400				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1470				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____