

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ "Детский сад № 3"

Зарубина Т.Л.

## Меню на 6 Августа 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
		Печенье	30				
	итого		365				
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	к/к	Сок	100				
	итого		100				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
		Суп Рассольник со сметаной	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
		Чай с сахаром	150	2	2	9,6	59,4
				0,04	0,01	0	0,028
	итого		210				
Калорийность всего за день (ккал):							1008,478
			1125				

Повар

Кладовщик



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

## Меню на 6 Августа 2021г Сад

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ тех	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. 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
		Печенье	30				
<b>итого</b>			430				
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	к/к	Сок фруктовый	150				
<b>итого</b>			150				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
		Суп Рассольник со сметаной	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
		Чай с сахаром	180	2	2	9,6	59,4
<b>итого</b>			400				
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>							
			1580				

Повар: \_\_\_\_\_  
Кладовщик: \_\_\_\_\_