

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»

Зарубина Т.Л.



Меню на 11 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 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				
итого		365				
2	2 завтрак:					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
	Суп Борщ 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 кураги	150	0,14	0,04	0,9	110,8
	Хлеб пшеничный	40	2,3			
		470				
4	Полдник:					
	Ватрушка с творогом	70	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай	150	0,06	0,05	0,012	0,42
	Фрукт	80	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		300				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1235				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»

Зарубина Т.Л.



Меню на 11 Августа 2021г

Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	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				
итого		395				
2	2 завтрак:					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
	Суп Борщ 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 кураги	180	0,14	0,04	0,9	110,8
	Хлеб пшеничный	40	2,3			
итого		630				
4	Полдник:					
	Ватрушка с творогом	70	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Фрукт	170	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		400				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1575				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____