



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

Меню на 12 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 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
	Сыр	10				
итого		345				
2	2 завтрак:					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
	Суп Кудрявый с макаронными изделиями и яйцом	150	7,473	6,874	14,327	149,31
	Картофельное пюре	70	2,725	5,061	22,468	146,5
	Котлета рыбная	50	7,8	4,35	28,3	114
	Соус красный	10	0,69	1,95	3,09	31
	Кисель	150	0,14	0,04	0,9	110,8
	Хлеб пшеничный	30	2,3			
		460				
4	Полдник:					
	Пирожок с печенью и сердцем	50	22,5	14,8	19,2	290,3
	Какао с молоком	130	0,06	0,05	0,012	0,42
	Фрукт	70				
итого		235				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1140				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 12 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 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
	Сыр	15				
итого		395				
2	2 завтрак:					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
	Суп Кудрявый с макаронными изделиями и яйцом	180	7,473	6,874	14,327	149,31
	Картофельное пюре	130	2,725	5,061	22,468	146,5
	Котлета рыбная	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 печенью и сердцем	70	22,5	14,8	19,2	290,3
	Какао с молоком	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Фрукт	150				
итого		250				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1415				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар _____

Кладовщик: _____

Утверждаю: