

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



## Меню на 13 Августа 2021г

### Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	Омлет натуральный	105	5,67	5,28	32,55	200
	Хлеб	40	3	1,1	28,7	150
	Чай с сахаром	150	0,04	3,62	0,065	43
	Масло	5	3,94	3,26	16,458	112,1
	Сыр	15				
итого		315				
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	Харчо	150	7,473	6,874	14,327	149,31
	Гречка отварная	70	2,725	5,061	22,468	146,5
	Биточек из говядины	50	7,8	4,35	28,3	114
	Соус красный	10	0,69	1,95	3,09	31
	Компот из сухофруктов	150	0,14	0,04	0,9	110,8
	Хлеб пшеничный	30	2,34	13,24	0,54	96
		460				
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
	Суфле из рыбы	100	11,03	6,4	2,87	112,8
	Чай	130	0,3	0	15,2	
	Хлеб	30	2,34	13,24	0,54	96
	Печенье	40				
итого		335				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1210				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 13 Августа 2021г

### Сад

(режим работы группы 10,5)

№ р/р	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
		Омлет натуральный	105	5,67	5,28	32,55	200
		Масло	5	3,94	3,26	16,458	112,1
		Хлеб	50	3	1,1	28,7	150
		Чай с сахаром	180	0,04	3,62	0,065	43
		Сыр	20	3,94	3,26	16,458	112,1
	итого		470				
	<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
		Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
	итого		150				
	<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
		Харчо	180	7,473	6,874	14,327	149,31
		Капуста тушенная	110	2,725	5,061	22,468	146,5
		Биточек из говядины	70	7,8	4,35	28,3	114
		Соус красный	20	0,69	1,95	3,09	31
		Компот из сухофруктов	180	0,14	0,04	0,9	110,8
		Хлеб пшеничный	40	2,34	13,24	0,54	96
	итого		600				
	<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
		Суфле из рыбы	110	11,03	6,4	2,87	112,8
		Чай	180	0,3	0	15,2	
		Печенье	40				
		Хлеб пшеничный	30	2,34	13,24	0,54	96
	итого		400				
Калорийность всего за день (ккал):							
			1620				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

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