

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



Меню на 16 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 манная	175	1,65	0,16	11,3	53,28
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Конфета	20				
итого		370				
2	2 завтрак:					
	Сок	100				
итого		100				
3	Обед:					
	Суп Свекольник со сметаной	150	7,473	6,874	14,327	149,31
	Гречка отварная	80	2,725	5,061	22,468	146,5
	Котлета мясная	50	7,8	4,35	28,3	114
	Соус красный	10	0,69	1,95	3,09	31
	Компот из сухофруктов	140	0,14	0,04	0,9	110,8
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
итого		480				
4	Полдник:					
	Булочка	50	22,5	14,8	19,2	290,3
	Какао с молоком	150	0,06	0,05	0,012	0,42
	Яблоко	70				
итого		270				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1220				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:

10
10
40
20
80

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



Меню на 16 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 манная	175	1,65	0,16	11,3	53,28
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Конфета	30				
итого		400				
2	2 завтрак:					
	Сок	150				
итого		150				
3	Обед:					
	Суп Свекольник со сметаной	180	7,473	6,874	14,327	149,31
	Гречка отварная	130	2,725	5,061	22,468	146,5
	Котлета мясная	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	3,2	0,4	20	96
итого		620				
4	Полдник:					
	Булочка	100	22,5	14,8	19,2	290,3
	Какао с молоком	150	0,06	0,05	0,012	0,42
	Яблоко	150				
итого		360				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1530				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик: