

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

Меню на 17 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 кукурузная | 155 | 0,83 | 0,12 | 7,1 | 32,8 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,2 | 10 | 48 |
| | Масло | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,1 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0,02 | - | - | 0,019 |
| | Сыр | 10 | | | | |
| итого | | 340 | | | | |
| 2 | 2 завтрак: | | | | | |
| | Сок | 100 | 4,35 | 4,8 | 33,52 | 88,5 |
| итого | | 100 | | | | |
| 3 | Обед: | | | | | |
| | Суп Гороховый | 150 | 2.2 | 2.11 | 6.61 | 59.3 |
| | Рис отварной | 80 | 2.58 | 3.13 | 26.72 | 145.35 |
| | Соус красный | 10 | 0,69 | 1,95 | 3,09 | 31 |
| | Котлета из говядины | 50 | 13.4 | 5.85 | 7.74 | 138.45 |
| | Кисель | 150 | 0.08 | 0 | 29.85 | 120.45 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,2 | 10 | 48 |
| 4 | Полдник: | | | | | |
| | Сырники из творога со сгущенным молоком | 70 | 11,82 | 6,37 | 1,42 | 109,91 |
| | Чай | 150 | 0,02 | - | - | 0,019 |
| | Фрукт | 70 | 1,6 | 0,2 | 10 | 48 |
| итого | | 290 | | | | |
| Калорийность всего за день (ккал): | | 740 | | | | |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар

Кладовщик

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



Меню на 17 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 кукурузная | 155 | 0,83 | 0,12 | 7,1 | 32,8 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 1,6 | 0,2 | 10 | 48 |
| | Масло | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,1 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,02 | - | - | 0,019 |
| | Сыр | 15 | | | | |
| | итого | 395 | | | | |
| 2 | 2 завтрак: | | | | | |
| | Сок | 150 | 4,35 | 4,8 | 33,52 | 88,5 |
| | итого | 150 | | | | |
| 3 | Обед: | | | | | |
| | Суп Гороховый | 200 | 0.1 | 3.1 | 6,56 | 62 |
| | Рис отварной | 130 | 8,59 | 6,09 | 38,64 | 213 |
| | Соус красный | 10 | 0,69 | 1,95 | 3,09 | 31 |
| | Котлета из говядины | 70 | 11.1 | 8,8 | 11,64 | 173 |
| | Кисель | 180 | 0,006 | 0 | 16,69 | 67,05 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 96 |
| | итого | 630 | | | | 642,05 |
| 4 | Полдник: | | | | | |
| | Сырники из творога со | 80 | 11,82 | 6,37 | 1,42 | 109,91 |
| | Чай | 150 | 0,02 | - | - | 0,019 |
| | Фрукт | 150 | 1,6 | 0,2 | 10 | 48 |
| | итого | 320 | | | | |
| Калорийность всего за день (ккал): | | | | | | |
| | | 1495 | | | | |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар

Кладовщик
