

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



Меню на 23 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 пшеничная на молоке	150	3,2	0,2	14	67,1
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай с сахаром	150	3,59	0,29	0,06	17,21
	Сыр	10				
итого		345				
2	2 завтрак:					
	Сок	100				
итого		100				
3	Обед:					
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,15	3,8	7,47	62,49
	Гречка отварная	70	5,73	04,06	25,76	162,5
	Шницель мясной	50	0,7	3,29	4,25	47,57
	Соус красный	10	11,62	42,03	80,18	745
	Компот из сухофруктов	150	0,08	0	29,85	120,45
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
		460				
4	Полдник:					
	Омлет	50	8,96	8,12	0,49	110
	Чай	130	0,27	0,17	0,11	3,21
	Хлеб	20	1,6	0,2	10	48
	Конфета	20				
итого		220				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1125				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 23 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 пшеничная	155	3,2	0,2	14	67,1
	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5				
	Чай с сахаром	180	3,59	0,29	0,06	17,21
	Сыр	10				
итого		390	9,99	0,49	34,06	180,31
2	2 завтрак:					
	Сок	150				
итого		150				
3	Обед:					
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,15	3,8	7,47	62,49
	Гречка отварная	130	5,73	04,06	25,76	162,5
	Шницель мясной	70	0,7	3,29	4,25	47,57
	Соус красный	20	11,62	42,03	80,18	745
	Компот из сухофруктов	180	0,08	0	29,85	120,45
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
итого		620				
4	Полдник:					
	Омлет	110	8,96	8,12	0,49	110
	Чай	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	Хлеб	30	2,4	0,3	15	72
	Конфета	40				
итого		360	11,63	8,59	15,6	185,21
Калорийность всего за день (ккал):		1520				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____