

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



Меню на 24 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	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	150	3,94	3,26	16,46	112,1
	Печенье	30				
итого		380				
2	2 завтрак:					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
	Суп манный с гренками	150	7,473	6,87	14,33	149,31
	Макаронные изделия отварные	70	2,725	5,06	22,47	146,5
	Тефтели из сердца	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	20	2,3			
		450				
4	Полдник:					
	Запеканка из творога со сгущенным мол.	50	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай	130	0,06	0,05	0,012	0,42
	Фрукт	100				
итого		280				
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 24 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 на молоке	175	5,67	5,28	32,55	200
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	96
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	43
	Чай	180	3,94	3,26	16,46	0,042
	Печенье	30	1,1	4,8	20,97	132
Итого		430	12,65	13,3	77,77	471,042
итого						
2	2 завтрак:					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
	Суп манный с гречками	200	0,1	3,1	6,56	62
	Макаронные изделия отварные	130	4,2	1,1	18,6	131,2
	Тефтели из сердца	70	11,1	8,8	11,64	173
	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	0,54	19,93	96
итого		640	18,53	15,5	60,72	604
4	Полдник:					
	Запеканка из творога со сгущенным мол.	70	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Фрукт	150	1	1	16,3	63
						353,72
итого		400				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1190			1517,3	

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____