

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



Меню на 31 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	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 31 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	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 сгущенным молоком	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
