

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



Меню на 12 Июля 2022г Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
4	Каша гречневая	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
	Какао с молоком	150	0,02	-	-	0,019
		30				
итого		360	2,5	3,95	17,17	113,919
2	2 завтрак:					
	Сок	100	2	2,4	2,8	61,4
итого		100				
3	Обед:					
102	Суп Борщ	150	2.1	2.1	6,61	59,3
304	Лапша отварная	80	2,58	3,13	26,72	145,33
85	Тефтеля из говядины	40	13.1	5,85	7,74	138,45
34	Компот	150	1,04	0,2	8,86	42,8
	Хлеб пшеничный	20	1,04	0,2	8,86	42,8
Итого		440	18,06	9,38	58,79	428,68
4	Полдник:					
237	Калач со сгущенным молоком	60	11,82	6,37	1,42	109,91
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	50				
итого		290	11,84	6,37	1,42	109,929
Калорийность всего за день (ккал):						
		1180	37,93	29,5	100,6	979,8

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар

Кладовщик

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



Меню на 12 Июля 2022г Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
4	Каша гречневая	175	0,83	0,12	7,1	32,8
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Какао с молоком	180	0,02	-	-	0,019
		30				
итого		430	2,5	3,95	0	161,919
2	2 завтрак:					
к/к	Сок	150	2	2,4	2,8	88,5
итого		150				
3	Обед:					
102	Суп Борщ	180	2.1	2.1	6,61	59,3
304	Лапша отварная	130	2,58	3,13	26,72	145,35
85	Тефтеля из говядины	60	13.1	5,85	7,74	138,45
34	Компот	180	0,008	0	29,85	80,4
	Хлеб пшеничный	40	2,34	0,54	19,93	96
итого		590	18,328	9,52	90,85	519,5
4	Полдник:					
237	Калач со сгущенным молоком	60	22,5	13,2	37,8	109,91
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	100				
итого		210	22,52	13,2	37,8	109,929
Калорийность всего за день (ккал):						
		1380	52,5	34,89	157,1	1632,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар

Кладовщик

