

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



Меню на 15 Июля 2022г Ясли (режим работы группы 10,5)

№ рец.	№ тех нол ог.к	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	66	Каша кукурузная	150	4,5	7,4	23,5	179,5
	к/к	Батон	30	2,4	0,3	15	72
	к/к	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
		Чай с сахаром	150	2,65	2,33	11,31	0,019
	итого		335	9,6	13,66	49,88	284,619
2		2 завтрак:					
	к/к	Сок	100	0,5	0	12,7	55
	итого		100				
3		Обед:					
	3	Рассольник	150	2,8	0,6	6,5	109,4
	302	Макароны отварные	70	5,73	0,4	25,76	162,5
	289	Биточек мясной	50	6,8	5,2	6,9	114,8
	32	Компот	150	0,33	0,2	10	48
		Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
	Итого		440	17,26	6,6	59,16	482,7
4		Полдник:					
	263	Кекс зебра	60	16	12,8	11,8	108,5
		Чай	150	2		9,6	59,4
		Фрукт	80				
	итого		290	16	12,8	21,4	167,9
Калорийность всего за день (ккал):							
			1165	38,36	32,02	141,32	1049,8

Повар _____
Кладовщик _____

