

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



Меню на 21 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:					
274	Каша рисовая	155	1,08	0,15	11,4	51,28
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
	Чай с сахаром	180	0,02	0	0	0,019
итого		380	4,34	4,17	31,465	180,399
2	2 завтрак:					
	Сок	150	с	4,8	33,52	132,75
итого		150				
3	Обед:					
2	Суп Кудрявый	180	7,44	7,19	13,94	177,8
128	Пюре картофельное	130	2,85	7,12	18,8	152,07
234	Котлета рыбная	70	0,9	7,95	11,29	137,03
67	Соус красный	20	1,6	4,2	8	4,9
349	Компот из свежих яблок	180	1,26	0,16	38,2	104,1
	Хлеб пшеничный	40	2,3	3,2	20	45
	Помидор свежий					
итого		620	16,35	29,82	110,23	620,9
4	Полдник:					
103	Пирожок с капустой	70	10,24	6,38	28,2	223,2
394	Чай с сахаром	180	3,97	0,32	0,07	18,84
итого		250	14,21	6,7	28,27	242,04
Калорийность всего за день (ккал):						
		1400	49,41	50,07	239,8	1798,36

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 21 Июля 2022 г Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	(ккал)
1	Завтрак:					
274	Каша рисовая	150	1,08	0,15	11,4	51,28
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай с сахаром	150	0,02	6,98	0	0,019
		25				
итого		360	3,55	6,98	26,47	156,399
2	2 завтрак:					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
2	Суп Кудрявый	150	4,49	4,75	8,51	93
128	Пюре картофельное	70	1,75	4,38	11,57	92,99
234	Котлета рыбная	50	0,9	7,95	11,29	152,4
67	Соус красный	10	11,62	4,3	88	74,5
	Компот из свежих яблок	150	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	10	72
	Помидор свежий					
		460	22,04	21,71	159,13	604,74
4	Полдник:					
103	Пирожок с капустой	50	10,24	6,38	28,2	223,2
394	Чай с сахаром	130	3,97	0,32	0,07	18,84
итого		180	14,21	6,7	28,27	242,04
Калорийность всего за день (ккал):						
		1100	50,76	41,87	283,67	1312,68

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____