

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



Л. Зарубина

Меню на 29 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 "Дружба"	150	4,5	7,4	23,5	179,5
	к/к	хлеб	30	2,4	0,3	15	72
	к/к	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
		Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	0,019
		кондитерское изделие	30				
итого			365	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
		помидор	30				
Итого			470	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):							
			1225	38,36	32,02	141,32	1049,8

Повар _____

Кладовщик _____

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



Меню на 29 Июля 2022г Сад

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ тех	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	66	Каша "Дружба"	175	5,2	8,6	27,4	209,4
		хлеб	40	3,2	0,4	20	96
		Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
		Чай с молоком	180	2,65	2,33	11	0,019
		кондитерское изделие	30				
итого			430	11,1	14,96	58,47	338,519
2		2 завтрак:					
	к/к	Сок фруктовый	150	0,5	0	12,7	82,5
итого			150				
3		Обед:					
	3	Рассольник	180	2,8	0,6	6,5	145,8
	302	Капуста тушеная	130	7,45	0,5	25,76	181,25
	289	Биточек мясной	70	6,8	5,2	6,9	142,1
	34	Компот	180	0,07	0,09	21,26	96
		Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
		помидор					
итого			600	20,32	6,79	80,42	661,15
4		Полдник:					
	263	Кекс зебра	70	5,6	6,7	16,6	151,9
		Чай	180	2		9,6	71,3
		Фрукт	150				
итого			400	5,6	6,7	26,2	223,2
Калорийность всего за день (ккал):							
			1580	33,17	30,53	176,5	1348,62

Повар: _____

Кладовщик: _____