

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



## Меню на 3 августа 2022г

### Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
8	Каша манная	150	2,21	1,12	11,12	63,36
	Хлеб	30	2,4	0,3	0,07	72
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
31	Чай с молоком	150	0,04	0,01	6,99	28
	кондитерское изделие	30				
<b>итого</b>		<b>335</b>	<b>4,7</b>	<b>5,06</b>	<b>18,25</b>	<b>196,46</b>
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>итого</b>		<b>100</b>				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
11	Суп Крестьянский	150	3,68	8,65	21,43	179,55
304	Рис отварной	70	2,58	3,13	26,72	145,35
41	Гуляш из говядины	50	11,92	8,8	11,64	173
	Компот из яблок	150	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
	огурец	30				
		<b>470</b>	<b>20,76</b>	<b>20,91</b>	<b>99,55</b>	<b>665,75</b>
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
371	Калач сдобный со сгущенным молоком	85	7,73	4,7	1,46	112,69
10	Чай	150	0,06	0,05	0,012	0,42
	Фрукт	70	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>итого</b>		<b>305</b>	<b>12,14</b>	<b>9,55</b>	<b>34,99</b>	<b>201,61</b>
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		<b>1210</b>	<b>37,98</b>	<b>37,22</b>	<b>178,1</b>	<b>1183,3</b>

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 3 августа 2022г

### Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет.
			Б	Ж	У	(ккал)
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
8	Каша манная	150	2,21	1,12	11,12	63,36
	Хлеб	30	2,4	0,3	15	72
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
31	Чай с молоком	150	3,94	3,26	16,46	28
	кондитерское изделие	30				
<b>итого</b>		365	8,59	8,3	42,64	196,46
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>итого</b>		150				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
11	Суп Крестьянский	180	4,41	10,39	25,72	215,46
304	Рис отварной	130	2,58	3,13	26,72	145,35
41	Гуляш из говядины	80	9,92	15,52	28,3	186,4
34	Компот из яблок	180	0,14	0,04	0,9	154,1
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
	огурец	30				
<b>итого</b>		650	20,25	29,48	101,6	797,31
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
	Калач сдобный со сгущенным молоком	90	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	фрукт	100	4,35	4,8	33,52	88,5
		370	26,91	19,65	52,73	379,22
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1475	60,99	64,15	234,4	1537,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_