

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

Меню на 05 августа 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:					
215	Каша гречневая	70	8,96	8,12	0,49	110,83
	Батон	20	3	1,1	28,7	45
33	Чай с лимоном	150	2,72	12,96	12,96	89
	Масло	5	3,94	3,26	16,458	33,1
итого		245	18,62	25,44	58,608	277,93
2	2 завтрак:					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
146	Суп харчо	150	3,93	1,98	14,68	92,56
	Горошница	70	2,725	5,061	22,468	146,5
41	Котлета мясная	50	8,93	6,74	8,97	132
67	Соус красный	10	2,7	7,83	15,25	74,5
34	Компот из сухофруктов	150	0,14	0,04	0,9	216,81
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
			0,6	0,2	4,2	7,9
		450	20,625	22,051	76,468	718,27
4	Полдник:					
21	Рыба в омлете	100	15,87	0,95	2,87	72,45
31	Чай	130	0,04	0,01	6,99	0,019
	Фрукт					
	Хлеб	40				
итого		270	15,91	0,96	9,86	72,469
Калорийность всего за день (ккал):						
		1065	64,27	70,2	204,6	1370,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар _____

Кладовщик: _____

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

Меню на 05 августа 2022г Сад

(режим работы группы 10,5)

№ р/р	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
	1	Завтрак:					
	215	Каша гречневая	130	8,96	8,12	0,49	110,83
		Батон	50	3	1,1	28,7	96
		Масло	5	3,94	3,26	16,458	33,1
		Чай с лимоном	180	0,27	0,17	0,11	89
			15				
	итого		490	25,78	21,19	94,766	641,03
	2	2 завтрак:					
		Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
	итого		150				
	3	Обед:					
	146	Суп харчо	180	3,93	1,98	14,68	92,56
	321	Горошница	130	3	2,98	12,66	90,55
	41	Котлета мясная	70	11,92	8,8	11,64	173
	67	Соус красный	20	2,72	7,83	15,25	74,5
	34	Компот из сухофруктов	180	0,14	0,04	0,9	216,81
		Хлеб пшеничный	50	2,34	13,24	0,54	96
	итого		630	24,05	34,87	55,67	743,42
	4	Полдник:					
	21	Рыба в омлете	150	15,87	0,95	2,87	72,45
	132	Чай	180	0,3	0	15,2	0,019
		Фрукт					
		Хлеб	40	2,34	13,24	0,54	96
	итого		370	18,51	14,19	18,61	168,469
Калорийность всего за день (ккал):							
			1640	75,03	88,99	203,1	1808,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____