

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



## Меню на 09 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>                         |              |                      |      |       |                          |
| 4   | каша кукурузная                         | 155          | 0,83                 | 0,12 | 7,1   | 32,8                     |
|   | Хлеб пшеничный                          | 20           | 1,6                  | 0,2  | 10    | 48                       |
|   | Масло                                   | 5            | 0,05                 | 3,63 | 0,07  | 33,1                     |
|   | чай с молоком                           | 150          | 0,02                 | -    | -     | 0,019                    |
| <b>итого</b>                              |   | 330          | 2,5                  | 3,95 | 17,17 | 113,919                  |
| <b>2</b>                                  | <b>2 завтрак:</b>                       |              |                      |      |       |                          |
|   | Сок                                     | 100          | 2                    | 2,4  | 2,8   | 61,4                     |
| <b>итого</b>                              |   | 100          |                      |      |       |                          |
| <b>3</b>                                  | <b>Обед:</b>                            |              |                      |      |       |                          |
| 102                                       | Суп гороховый                           | 150          | 2,1                  | 2,1  | 6,61  | 59,3                     |
| 304                                       | макаронны отварные                      | 80           | 2,58                 | 3,13 | 26,72 | 145,33                   |
| 85  | Печень по строгановски                  | 40           | 13,1                 | 5,85 | 7,74  | 138,45                   |
| 34  | Компот                                  | 150          | 1,04                 | 0,2  | 8,86  | 42,8                     |
|   | Хлеб пшеничный                          | 20           | 1,04                 | 0,2  | 8,86  | 42,8                     |
|   | помидор                                 | 30           |                      |      |       |                          |
| <b>Итого</b>                              |   | 470          | 18,06                | 9,38 | 58,79 | 428,68                   |
| <b>4</b>                                  | <b>Полдник:</b>                         |              |                      |      |       |                          |
| 237                                       | рисовая запеканка с о сгущенным молоком | 60           | 11,82                | 6,37 | 1,42  | 109,91                   |
|   | Чай                                     | 150          | 0,02                 | -    | -     | 0,019                    |
|   | Фрукт                                   | 50           |                      |      |       |                          |
| <b>итого</b>                              |   | 290          | 11,84                | 6,37 | 1,42  | 109,929                  |
| <b>Калорийность всего за день (ккал):</b> |   |              |                      |      |       |                          |
|   |   | 1180         | 37,93                | 29,5 | 100,6 | 979,8                    |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар \_\_\_\_\_

Кладовщик \_\_\_\_\_

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

**Меню на 09 августа 2022г**  
**Сад**  
**(режим работы группы 10,5)**



| № рец.                                    | Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергет. ценность |
|---|--|--------------|----------------------|-------|-------|-------------------|
|   |  |              | Б                    | Ж     | У     |                   |
| <b>1</b>                                  | <b>Завтрак:</b>                        |              |                      |       |       |                   |
| 4   | Каша кукурузная                        | 175          | 0,83                 | 0,12  | 7,1   | 32,8              |
|   | Хлеб пшеничный                         | 40           | 1,6                  | 0,2   | 10    | 96                |
|   | Масло                                  | 5            | 0,05                 | 3,63  | 0,07  | 33,1              |
|   | чай с молоком                          | 180          | 0,02                 | -     | -     | 0,019             |
|   | <b>итого</b>                           | 400          | 2,5                  | 3,95  | 0     | 161,919           |
| <b>2</b>                                  | <b>2 завтрак:</b>                      |              |                      |       |       |                   |
| к/к                                       | Сок                                    | 150          | 2                    | 2,4   | 2,8   | 88,5              |
|   | <b>итого</b>                           | 150          |                      |       |       |                   |
| <b>3</b>                                  | <b>Обед:</b>                           |              |                      |       |       |                   |
| 102                                       | Суп гороховый                          | 180          | 2,1                  | 2,1   | 6,61  | 59,3              |
| 304                                       | макаронны отварные                     | 130          | 2,58                 | 3,13  | 26,72 | 145,35            |
| 85  | Печень по строгановски                 | 60           | 13,1                 | 5,85  | 7,74  | 138,45            |
| 34  | Компот                                 | 180          | 0,008                | 0     | 29,85 | 80,4              |
|   | Хлеб пшеничный                         | 40           | 2,34                 | 0,54  | 19,93 | 96                |
|   | помидор                                | 30           |                      |       |       |                   |
|   | <b>итого</b>                           | 620          | 18,328               | 9,52  | 90,85 | 519,5             |
| <b>4</b>                                  | <b>Полдник:</b>                        |              |                      |       |       |                   |
| 237                                       | рисовая запеканка со сгущенным молоком | 60           | 22,5                 | 13,2  | 37,8  | 109,91            |
|   | Чай                                    | 150          | 0,02                 | -     | -     | 0,019             |
|   | Фрукт                                  | 100          |                      |       |       |                   |
|   | <b>итого</b>                           | 210          | 22,52                | 13,2  | 37,8  | 109,929           |
| <b>Калорийность всего за день (ккал):</b> |  |              |                      |       |       |                   |
|   |  | 1380         | 52,5                 | 34,89 | 157,1 | 1632,4            |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар \_\_\_\_\_

Кладовщик \_\_\_\_\_