

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



Меню на 10 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:					
	Каша пшеничная	155	5,2	8,1	20	174,7
	Хлеб	20	1,6	0,2	10	48
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай с сахаром	150	0,02	-	-	0,019
		30	0,44	3,04	14,84	87,6
итого		360	7,31	14,97	44,91	343,419
2	2 завтрак:					
	Сок	100	0,5	0	12,7	55
итого		100				
3	Обед:					
87	Суп Щи	150	5,16	5,04	8,6	100
26	Рис отварной	80	2,9	03.01	14,1	89,6
277	Гуляш из говядины	40	15	12,9	3,1	125,3
32	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	10	48
	Огурец свежий	30				
итого		475	24,99	18,69	56,62	447,65
4	Полдник:					
264	Пицца	50	2,8	0,3	19,02	92,09
33	Чай с сахаром	150	3,15	2,72	31,98	89
		50				
итого		250	5,95	3,02	51	181,09
Калорийность всего за день (ккал):						
		1185				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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

Меню на 10 августа 2022г Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша пшеничная	170	5,2	8,1	20	174,7
	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай с сахаром	180	0,02	-	-	0,019
итого		395	8,97	12,73	55,47	435,019
2	2 завтрак:					
	Сок	150	0,7	0	19	82,5
итого		150				
3	Обед:					
87	Суп Щи	180	6,2	6	10,3	180
26	Рис отварной	130	4,7	03.01	23	145,6
277	Гуляш из говядины	60	16,5	13,3	4.1	175,75
32	Компот из сухофруктов	180	0.7	0.09	21.26	96
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Огурец свежий	30				
итого		620	29	20,8	47,4	693,35
4	Полдник:					
264	Пицца	70	3,9	0,4	26,6	128,63
	Чай с сахаром	180	0,27	0,17	0,11	3,21
итого		250	4,17	0,57	26,71	131,84
Калорийность всего за день (ккал):						
		1415				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____