

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



Меню на 15 августа 2022г Ясли (режим работы группы 10,5)

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) |
|---|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------|
| | | | Б | Ж | У | (ккал) |
| 1 | Завтрак: | | | | | |
| 15 | Каша кукурузная | 150 | 3,2 | 0,2 | 14 | 67,1 |
| к/к | батон | 30 | 2,4 | 0,3 | 15 | 72 |
| к/к | Масло | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,1 |
| 30 | Чай с сахаром | 150 | 3,59 | 0,29 | 0,06 | 29 |
| итого | | 335 | 9,24 | 4,42 | 29,13 | 201,2 |
| 2 | 2 завтрак: | | | | | |
| | Сок | 100 | 0,5 | 0 | 12,7 | 82,5 |
| итого | | 100 | | | | |
| 3 | Обед: | | | | | |
| 12 | Суп Свекольник | 150 | 1,15 | 3,8 | 7,47 | 62,49 |
| 302 | Гречка отварная | 70 | 5,73 | 04,06 | 25,76 | 162,5 |
| 282 | Шницель мясной | 50 | 3,16 | 2,79 | 18,03 | 102,6 |
| 67 | Соус красный | 10 | 11,62 | 42,03 | 80,18 | 74,5 |
| 34 | Компот из сухофруктов | 150 | 0,14 | 0 | 53,73 | 216,81 |
| к/к | Хлеб пшеничный | 30 | 1,6 | 0,2 | 10 | 48 |
| | | 460 | 17,67 | 49,22 | 169,41 | 504,4 |
| 4 | Полдник: | | | | | |
| 215 | Омлет | 70 | 8,96 | 8,12 | 0,49 | 110 |
| 10 | Чай | 150 | 0,27 | 0,17 | 0,11 | 0,019 |
| | Хлеб | 30 | 1,6 | 0,2 | 10 | 48 |
| | фрукт | 50 | | | | |
| итого | | 300 | 10,83 | 8,49 | 10,6 | 158,019 |
| Калорийность всего за день (ккал): | | | | | | |
| | | 1195 | 41,24 | 66,03 | 251,6 | 1071,3 |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

Меню на 15 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: | | | | | |
| 15 | Каша кукурузная | 155 | 3,2 | 0,2 | 14 | 67,1 |
| к/к | батон | 40 | 3,2 | 0,4 | 20 | 96 |
| к/к | Масло | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,1 |
| | Чай с сахаром | 180 | 3,59 | 0,29 | 0,06 | 17,21 |
| | | | | | | |
| итого | | 380 | 10,04 | 4,12 | 34,13 | 213,41 |
| | | | | | | |
| 2 | 2 завтрак: | | | | | |
| | Сок | 150 | 0,7 | 0 | 19 | 123,7 |
| итого | | 150 | | | | |
| | | | | | | |
| 3 | Обед: | | | | | |
| 12 | Суп Свекольник | 180 | 1,15 | 3,8 | 7,47 | 62,49 |
| 302 | Гречка отварная | 130 | 7,45 | 05.01 | 25,76 | 211,25 |
| 282 | Шницель мясной | 70 | 3,16 | 2,79 | 18,03 | 102,6 |
| 67 | Соус красный | 20 | 2,72 | 7,83 | 15,25 | 144,85 |
| 34 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,014 | 0 | 53,73 | 216,81 |
| к/к | Хлеб пшеничный | 40 | 3.2 | 0.4 | 20 | 96 |
| | | | | | | |
| итого | | 620 | 17,7 | 19,7 | 140,24 | 834 |
| | | | | | | |
| 4 | Полдник: | | | | | |
| | Омлет | 70 | 8,96 | 8,12 | 0,49 | 110 |
| | Чай | 180 | 0,27 | 0,17 | 0,11 | 3,21 |
| | Хлеб | 40 | 3.2 | 0.4 | 20 | 96 |
| | Фрукт | 50 | | | | |
| итого | | 340 | | | | |
| | | | 44239,23 | 8,29 | 20,6 | 209,21 |
| Калорийность всего за день (ккал): | | | | | | |
| | | 1490 | 43,07 | 35,8 | 238,7 | 1481,4 |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____