

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



## Меню на 17 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)
<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>		335	4,7	5,06	18,25	196,46
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>итого</b>		100				
<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 сухофруктов	150	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
	помидор	30				
		470	20,76	20,91	99,55	665,75
<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>		305	12,14	9,55	34,99	201,61
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1210	37,98	37,22	178,1	1183,3

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 17 августа 2022г Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. (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	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 сухофруктов	180	0,14	0,04	0,9	154,1
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
	помидор	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: \_\_\_\_\_