

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



## Меню на 22 августа 2022 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>					
5	Каша манная	175	1,65	0,16	11,3	53,28
	хлеб	30	1,6	0,2	10	48
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	150	0,02	-	-	41
<b>итого</b>		360	3,32	3,99	21,37	175,38
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	100	0,9	0	22,9	99
<b>итого</b>		100				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
82	Суп Борщ	150	25,71	7,11	13,43	236,97
302	гречка отварная	80	5,73	0,4	25,76	162,5
64	Тефтеля из говядины	50	10,46	8,86	8,7	156,99
349	Компот	150	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
<b>итого</b>		480	44,48	16,7	87,65	724,31
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
104	Булочка	50	3,9	3,06	26,93	151
10	чай с сахаром	150	0,27	0,17	0,11	0,019
<b>итого</b>		200	4,17	3,23	27,04	151,019
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1205	29,97	30,4	184,9	1171,9

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_



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



## Меню на 22 августа 2022

### 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>					
5	Каша манная	200	1,65	0,16	11,3	53,28
	хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай с сахаром	180	0,02	-	-	41
<b>итого</b>		425	4,92	4,19	31,37	223,38
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	100	0,9	0	22,9	148,5
<b>итого</b>		100				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
82	Суп Борщ	180	25,71	7,11	13,43	236,97
302	гречка отварная	130	7,45	5,28	33,49	211,25
64	Тефтеля из говядины	70	10,46	8,89	8,7	156,99
349	Компот	180	1,26	0,16	38,27	154,1
.	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
<b>итого</b>		600	48,08	21,84	113,89	855,31
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
104	Булочка	70	5,4	4,3	37,7	211,4
10	Чай с молоком	180	5,5	4,9	9,09	0,019
<b>итого</b>		360	10,9	9,2	46,79	211,419
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1485	48,67	51,93	265,5	1735,44

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

Утверждаю: