

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



Меню на 23 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:					
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
	кондитерское изделие					
итого		330	2,5	3,95	17,17	113,919
2	2 завтрак:					
	Сок	100	2	2,4	2,8	61,4
итого		100				
3	Обед:					
102	Суп гороховый	150	2.1	2.1	6,61	59,3
304	макароны 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				
Итого		470	18,06	9,38	58,79	428,68
4	Полдник:					
237	рисовая запеканка	60	11,82	6,37	1,42	109,91
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	50				
итого		290	11,84	6,37	1,42	109,929
Калорийность всего за день (ккал):						
		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 23 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:					
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
	кондитерское изделие					
итого		400	2,5	3,95	0	161,919
2	2 завтрак:					
к/к	Сок	150	2	2,4	2,8	88,5
итого		150				
3	Обед:					
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				
итого		620	18,328	9,52	90,85	519,5
4	Полдник:					
237	рисовая запеканка	60	22,5	13,2	37,8	109,91
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	100				
итого		210	22,52	13,2	37,8	109,929
Калорийность всего за день (ккал):						
		1380	52,5	34,89	157,1	1632,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар _____

Кладовщик _____