

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



Меню на 24 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 геркулесовая	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	150	0,02	-	-	0,019
	кондитерское изделие	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 яблок и кураги	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	Какао с молоком	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.



Меню на 24 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 геркулесовая	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	180	0,02	-	-	0,019
	Кондитерское изделие					
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 яблок с курагой	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
	Какао с молоком	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: _____