

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ "Детский сад № 3"

Зарубина Т.Л

# Меню на 26 августа 2022г

## Ясли

(режим работы группы 10,5)



№ рец.	№ тех нол ог.к	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	66	Каша кукурузная	150	4,5	7,4	23,5	179,5
	к/к	хлеб	30	2,4	0,3	15	72
	к/к	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
		Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	0,019
		кондитерское изделие	30				
	<b>итого</b>		365	9,6	13,66	49,88	284,619
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	к/к	Сок	100	0,5	0	12,7	55
	<b>итого</b>		100				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	3	Рассольник	150	2,8	0,6	6,5	109,4
	302	Макароны отварные	70	5,73	0,4	25,76	162,5
	289	Биточек мясной	50	6,8	5,2	6,9	114,8
	32	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,2	10	48
		Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
	<b>Итого</b>		440	17,26	6,6	59,16	482,7
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>					
	263	Кекс зебра	60	16	12,8	11,8	108,5
		Чай	150	2		9,6	59,4
		Фрукт	80				
	<b>итого</b>		290	16	12,8	21,4	167,9
Калорийность всего за день (ккал):							
			1195	38,36	32,02	141,32	1049,8

Повар \_\_\_\_\_

Кладовщик \_\_\_\_\_

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



## Меню на 26 августа 2022г Сад

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ тех	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	66	Каша кукурузная	175	5,2	8,6	27,4	209,4
		хлеб	40	3,2	0,4	20	96
		Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
		Чай с молоком	180	2,65	2,33	11	0,019
		кондитерское изделие	30				
<b>итого</b>			430	11,1	14,96	58,47	338,519
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	к/к	Сок фруктовый	150	0,5	0	12,7	82,5
<b>итого</b>			150				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	3	Рассольник	180	2,8	0,6	6,5	145,8
	302	Капуста тушеная	130	7,45	0,5	25,76	181,25
	289	Биточек мясной	70	6,8	5,2	6,9	142,1
	34	Компот из сухофруктов	180	0,07	0,09	21,26	96
		Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
<b>итого</b>			600	20,32	6,79	80,42	661,15
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>					
	263	Кекс зебра	70	5,6	6,7	16,6	151,9
		Чай	180	2		9,6	71,3
		Фрукт	150				
<b>итого</b>			400	5,6	6,7	26,2	223,2
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>							
			1580	33,17	30,53	176,5	1348,62

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_