

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



Меню на 18 Июля 2023г 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	30	1,6	0,2	10	48
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Конфета	20				
итого		360	2,5	3,95	17,17	113,919
2	2 завтрак:					
	Сок	150	2	2,4	2,8	61,4
итого		150				
3	Обед:					
102	Суп гороховый	150	2.1	2.1	6,61	59,3
304	Картофельное пюре	80	2,58	3,13	26,72	145,33
85	Суфле из печени	50	13.1	5,85	7,74	138,45
34	Кисель	150	1,04	0,2	8,86	42,8
	Хлеб пшеничный	40	1,04	0,2	8,86	42,8
	огурец свежий	30				
Итого		500	18,06	9,38	58,79	428,68
4	Полдник:					
237	Кекс	60	11,82	6,37	1,42	109,91
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Яблоко	100				
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 18 Июля 2023г

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	180	0,02	-	-	0,019
	Конфета	30				
итого		430	2,5	3,95	0	161,919
2	2 завтрак:					
к/к	Сок	180	2	2,4	2,8	88,5
итого		180				
3	Обед:					
102	Суп гороховый	180	2,1	2,1	6,61	59,3
304	Картофельное пюре	130	2,58	3,13	26,72	145,35
85	Суфле из печени	70	13,1	5,85	7,74	138,45
34	Кисель	180	0,008	0	29,85	80,4
	Хлеб пшеничный	40	2,34	0,54	19,93	96
	огурец свежий	40				
итого		640	18,328	9,52	90,85	519,5
4	Полдник:					
237	Кекс	70	22,5	13,2	37,8	109,91
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Яблоко	180				
итого		430	22,52	13,2	37,8	109,929
Калорийность всего за день (ккал):						
		1680	52,5	34,89	157,1	1632,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар _____

Кладовщик _____