

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



## Меню на 10 Августа 2023 г 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>					
274	Каша Рябушка	150	1,08	0,15	11,4	51,28
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	150	0,02	6,98	0	0,019
	Печенье	20				
<b>итого</b>		355	3,55	6,98	26,47	156,399
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>итого</b>		150				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
2	Суп Кудрявый	150	4,49	4,75	8,51	93
128	Пюре картофельное	70	1,75	4,38	11,57	92,99
234	Рыба с овощами	60	0,9	7,95	11,29	152,4
67	Соус красный	10	11,62	4,3	88	74,5
	Компот из сухофруктов	150	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,2	10	72
	Огурец свежий	30				
		510	22,04	21,71	159,13	604,74
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
103	Пирожок с капустой	50	10,24	6,38	28,2	223,2
394	Какао с молоком	130	3,97	0,32	0,07	18,84
	Фрукт	80				
<b>итого</b>		260	14,21	6,7	28,27	242,04
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1275	50,76	41,87	283,67	1312,68

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 10 Августа 2023г

### 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>					
274	Каша Рябушка	175	1,08	0,15	11,4	51,28
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
	Чай	180	0,02	0	0	0,019
	Печенье	30				
<b>итого</b>		430	4,34	4,17	31,465	180,399
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	180	с	4,8	33,52	132,75
<b>итого</b>		180				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
2	Суп Кудрявый	180	7,44	7,19	13,94	177,8
128	Пюре картофельное	130	2,85	7,12	18,8	152,07
234	Рыба с овощами	80	0,9	7,95	11,29	137,03
67	Соус красный	20	1,6	4,2	8	4,9
349	Компот из сухофруктов	180	1,26	0,16	38,2	104,1
	Хлеб пшеничный	40	2,3	3,2	20	45
	Огурец свежий	40				
<b>итого</b>		670	16,35	29,82	110,23	620,9
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
103	Пирожок с капустой	70	10,24	6,38	28,2	223,2
394	Какао с молоком	180	3,97	0,32	0,07	18,84
	Фрукт	150				
<b>итого</b>		400	14,21	6,7	28,27	242,04
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1680	49,41	50,07	239,8	1798,36

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_