

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



## Меню на 14 Августа 2023 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>					
5	Каша манная	175	1,65	0,16	11,3	53,28
	Батон	30	1,6	0,2	10	48
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	150	0,02	-	-	41
	Кондитерское изделие	20				
<b>итого</b>		<b>380</b>	<b>3,32</b>	<b>3,99</b>	<b>21,37</b>	<b>175,38</b>
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	150	0,9	0	22,9	99
<b>итого</b>		<b>150</b>				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
82	Суп Борщ со сметаной	150	25,71	7,11	13,43	236,97
302	Гречка отварная	80	5,73	0,4	25,76	162,5
64	Тефтеля из говядины	60	10,46	8,86	8,7	156,99
349	Компот	150	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
	Огурец свежий	30				
<b>итого</b>		<b>480</b>	<b>44,48</b>	<b>16,7</b>	<b>87,65</b>	<b>724,31</b>
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
104	Омлет	110	3,9	3,06	26,93	151
10	Чай с сахаром	100	0,27	0,17	0,11	0,019
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
	Фрукт	100				
<b>итого</b>		<b>340</b>	<b>5,77</b>	<b>3,43</b>	<b>37,04</b>	<b>199,019</b>
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		<b>1205</b>	<b>29,97</b>	<b>30,4</b>	<b>184,9</b>	<b>1171,9</b>

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_  
Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 14 Августа 2023

### 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>					
5	Каша манная	200	1,65	0,16	11,3	53,28
	Батон	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	180	0,02	-	-	41
	Кондитерское изделие	30				
<b>итого</b>		455	4,92	4,19	31,37	223,38
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	180	0,9	0	22,9	148,5
<b>итого</b>		180				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
82	Суп Борщ со сметаной	180	25,71	7,11	13,43	236,97
302	Гречка отварная	130	7,45	5,28	33,49	211,25
64	Тефтеля из говядины	80	10,46	8,89	8,7	156,99
349	Компот	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
	Огурец свежий	40				
<b>итого</b>		660	48,08	21,84	113,89	855,31
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
104	Омлет	150	5,4	4,3	37,7	211,4
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	48
10	Чай с сахаром	180	5,5	4,9	9,09	0,019
	Фрукт	150				
<b>итого</b>		360	12,5	9,4	56,79	259,419
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1655	48,67	51,93	265,5	1735,44

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:

*[Handwritten signature]*