

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

## Меню на 1 Августа 2024г Ясли

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
215	Каша манная	150	8,96	8,12	0,49	110,83
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
к/к	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
31	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28
	Сыр	10				
<b>итого</b>		345	11,45	12,06	22,55	243,93
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	180	0,5	0	12,7	82,5
<b>итого</b>		180				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
101	Суп с макаронами	180	0,79	1,08	4,84	134,3
55	Рис отварной	130	1,5	2,2	8,6	77
143	Котлета мясная с соусом	60	11,63	5,72	4,27	115,28
32	Компот из сухофруктов	180	0,33	0,015	20,82	84,75
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
	Огурец свежий	30				
<b>итого</b>		610	15,85	9,215	48,53	459,33
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
104	Булочка с повидлом	60	3,9	3,06	26,93	151
	Най	180	0,02	-	-	0,019
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Суп молочный с лапшой	175				
	Яблоко	70	0,44	0,19	13,61	87
<b>итого</b>		455	5,52	3,26	36,93	247,019
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>		<b>1590</b>	<b>32,91</b>	<b>47,04</b>	<b>119,95</b>	<b>1074,029</b>

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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

**Меню на 1 августа 2024г**  
**Сад**  
 (режим работы группы 10,5)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
215	Каша манная	175	8,96	8,12	0,49	110,83
кк	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
31	Чай	200	0,06	0,02	9,99	40
	Сыр	10				
<b>итого</b>		430	12,27	12,17	30,55	279,93
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	180	0,5	0	12,7	123,75
<b>итого</b>		180				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
101	Суп с макаронами	200	0,79	1,08	4,84	134,3
55	Рис отварной	130	2,36	3,3	12,9	115,54
226	Котлета мясная с соусом	80	11,63	5,72	4,27	115,28
32	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,15	17,71	84,75
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Огурец свежий					
<b>итого</b>		650	16,71	10,45	49,72	545,87
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
104	Булочка с повидлом	70	6,24	4,89	43,08	241,6
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Яблоко	70	0,44	0,19	13,61	87
<b>итого</b>		320	6,7	5,08	56,69	328,619
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1580	40,51	42,17	177,72	1365,5

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_