

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

Меню на 5 Августа 2024г Ясли

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
15	Каша рисовая	150	3,2	0,2	14	67,1
к/к	Батон	40	2,4	0,3	15	72
к/к	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
30	Чай	150	3,59	0,29	0,06	29
	Сметане	30				
итого		375	9,24	4,42	29,13	201,2
2	2 завтрак:					
	Сок фруктовый	180	0,5	0	12,7	82,5
итого		180				
3	Обед:					
12	Суп Свекольник со сметаной	180	1,15	3,8	7,47	62,49
302	Гречка отварная	130	5,73	04,06	25,76	162,5
282	Шницель из говядины	60	3,16	2,79	18,03	102,6
67	Соус красный	10	11,62	42,03	80,18	74,5
34	Компот из сухофруктов	180	0,14	0	53,73	216,81
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
	огурец свежий					
		590	17,67	49,22	169,41	504,4
4	Полдник:					
215	Омлет	100	8,96	8,12	0,49	110
10	Чай с сахаром	150	0,27	0,17	0,11	0,019
	Сушарик	40				
	Хлеб	30	1,6	0,2	10	48
	Картофель запеченный с маслом с сыром	200	1,28	0,26	10,4	49,13
	Яблоко	70				
итого		590	10,83	8,49	10,6	158,019
Калорийность всего за день (ккал):						
		1735	41,24	66,03	251,6	1071,3

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____
 Кладовщик: _____

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

Меню на 5 Августа 2024г Сад (режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак:						
15	Каша рисовая	175	3,2	0,2	14	67,1
к/к	Батон	50	3,2	0,4	20	96
к/к	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	180	3,59	0,29	0,06	17,21
	Печенье	30				
итого		440	10,04	4,12	34,13	213,41
2 завтрак:						
	Сок фруктовый	180	0,7	0	19	123,7
итого		180				
3 Обед:						
12	Суп Свекольник со сметаной	200/8	1,15	3,8	7,47	116,11
102	Гречка отварная	130	7,45	05,01	25,76	189,3
282	Шницель из говядины	70	3,16	2,79	18,03	173
67	Соус красный	20	2,72	7,83	15,25	96,1
34	Компот из сухофруктов	200	0,014	0	53,73	95,3
к/к	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
	огурец свежий	30	0,9	0,2	1	20
итого		675	17,7	19,9	141,24	785,81
4 Полдник:						
	Млеч	100	8,96	8,12	0,49	110
	Чай с сахаром	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	Сухарик	40				
	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	Яблоко	120				
итого		480				
			44239,23	8,29	20,6	209,21
Калорийность всего за день (ккал):						
		1775	43,07	35,8	238,7	1481,4