

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



Меню на 8 Августа 2024 г Ясли

(режим работы группы 12 ч)

№ ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
274	Каша Рябушка	175	1,08	0,15	11,4	51,28
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	15	72
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	180	0,02	6,98	0	0,019
	Кондитерское изделие	20				
итого		420	3,55	6,98	26,47	156,399
2	2 завтрак:					
	Сок	180	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		180				
3	Обед:					
2	Суп Кудрявый	180	4,49	4,75	8,51	93
128	Фюре картофельное	130	1,75	4,38	11,57	92,99
234	Рыба с овощами	70	0,9	7,95	11,29	152,4
67	Соус красный	10	11,62	4,3	88	74,5
	Компот	180	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,2	10	72
	Огурец свежий	30				
итого		640	22,04	21,71	159,13	604,74
4	Полдник:					
103	Ватрушка с творогом	60	10,24	6,38	28,2	223,2
394	Чай с сахаром	200	3,97	0,32	0,07	18,84
394	Омлет	110	3,97	0,32	0,07	18,84
	Хлеб пшеничный	40	2,3	3,2	20	96
	Фрукт	110				
итого		520	20,48	10,22	48,34	356,88
Калорийность всего за день (ккал):						
		1760	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 8 Августа 2024г

Сад

(режим работы группы 10,5)

№реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
274	Каша Рябушка	175	1,08	0,15	11,4	51,28
	Хлеб	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
	Кондитерское изделие	30				
итого		430	4,34	4,17	31,465	180,399
2	Завтрак:					
	Сок	180	с	4,8	33,52	132,75
итого		180				
3	Обед:					
2	Суп Кудрявый	200	7,44	7,19	13,94	177,8
128	Бюре 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	Крем-пот	200	1,26	0,16	38,2	104,1
	Хлеб пшеничный	40	2,3	3,2	20	45
	Огурец свежий	30				
итого		700	16,35	29,82	110,23	620,9
4	Полдник:					
103	Ватрушка с творогом	70	10,24	6,38	28,2	223,2
394	Чай с сахаром	200	3,97	0,32	0,07	18,84
	Фрукт	140				
итого		410	14,21	6,7	28,27	242,04
Калорийность всего за день (ккал):						
итого		1720	49,41	50,07	239,8	1798,36

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар _____

Кладовщик _____