

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



Меню на 4 Июня 2021г

Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет.
			Б	Ж	У	ценность (ккал)
1	Завтрак:					
	Омлет натуральный	110	5,67	5,28	32,55	200
	Хлеб	40	3	1,1	28,7	150
	Какао с молоком	150	0,04	3,62	0,065	43
	Масло	30	3,94	3,26	16,458	112,1
	Сыр	10				
итого		340				
2	2 завтрак:					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
	Харчо	150	7,473	6,874	14,327	149,31
	Лапша отварная	70	2,725	5,061	22,468	146,5
	Биточек из говядины	50	7,8	4,35	28,3	114
	Соус красный	10	0,69	1,95	3,09	31
	Кисель	150	0,14	0,04	0,9	110,8
	Салат из свежих помидоров	30				
	Хлеб пшеничный	50	2,34	13,24	0,54	96
		510				
4	Полдник:					
	Суфле из рыбы	100	11,03	6,4	2,87	112,8
	Чай	130	0,3	0	15,2	
	Хлеб	30	2,34	13,24	0,54	96
	Печенье	40				
итого		335				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1285				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 4 Июня 2021г Сад (режим работы группы 10,5)

№ р/р	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
		Омлет	110	5,67	5,28	32,55	200
		Масло	30	3,94	3,26	16,458	112,1
		Хлеб	50	3	1,1	28,7	150
		Какао с молоком	180	0,04	3,62	0,065	43
		Сыр	15	3,94	3,26	16,458	112,1
	итого		385				
	2	2 завтрак:					
		Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
	итого		150				
	3	Обед:					
		Харчо	180	7,473	6,874	14,327	149,31
		Капуста тушенная	110	2,725	5,061	22,468	146,5
		Биточек из говядины	70	7,8	4,35	28,3	114
		Соус красный	20	0,69	1,95	3,09	31
		Кисель	180	0,14	0,04	0,9	110,8
		Хлеб пшеничный	40	2,34	13,24	0,54	96
		Салат из свежих помидоров	30				
	итого		630				
	4	Полдник:					
		Суфле из рыбы	110	11,03	6,4	2,87	112,8
		Чай	180	0,3	0	15,2	
		Печенье	40				
		Хлеб пшеничный	30	2,34	13,24	0,54	96
	итого		400				
Калорийность всего за день (ккал):							
			1565				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 4 Июня 2021г Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Омлет	110	5,67	5,28	32,55	200
	Масло	30	3,94	3,26	16,458	112,1
	Хлеб	50	3	1,1	28,7	150
	Какао с молоком	180	0,04	3,62	0,065	43
	Сыр	15	3,94	3,26	16,458	112,1
итого		385				
2	2 завтрак:					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
	Харчо	180	7,473	6,874	14,327	149,31
	Капуста тушеная	130	2,725	5,061	22,468	146,5
	Биточек из говядины	80	7,8	4,35	28,3	114
	Соус красный	20	0,69	1,95	3,09	31
	Кисель	180	0,14	0,04	0,9	110,8
	Хлеб пшеничный	40	2,34	13,24	0,54	96
	Салат из свежих помидоров	30				
итого		660				
4	Уплотненный полдник:					
	Суфле из рыбы	110	11,03	6,4	2,87	112,8
	Чай	180	0,3	0	15,2	
	Картофель отварной	150	2,725	5,061	22,468	146,5
	Хлеб	30	2,34	13,24	0,54	96
	Печенье	40	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		510				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1705				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____