

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



Меню на 9 Июня 2021г

Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша ячневая	155	2	0,26	13,08	62,6
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
итого		330	3,67	4,09	23,15	143,719
2	2 завтрак:					
	Сок	100				
итого		100				
3	Обед:					
	Суп с рыбными консервами	150	2,23	1,57	16,38	88,92
	Макароны отварные	80	3,68	03.01	17,63	112,3
	Гуляш из говядины	50	15.67	10.25	2.2	163.96
	Кисель	150	0.7	0.09	21.26	85.61
	Салат из свежих помидоров	30				
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
		480				
4	Полдник:					
	Пирожок с печенью	50	10,5	1,2	-	52,8
	Чай с сахаром	150	0,27	0,17	0,11	3,21
	Фрукт	80				
итого		280	10,77	1,37	0,11	56,01
Калорийность всего за день (ккал):						
		1190				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____
Кладовщик: _____

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



Меню на 9 Июня 2021г

Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша ячневая	155	2	0,26	13,08	62,6
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
итого		380				
2	2 завтрак:					
	Сок	100				
итого		100				
3	Обед:					
	Суп с рыбными консервами	180	2,23	1,57	16,38	88,92
	Макаронны отварные	130	3,68	03.01	17.63	112.3
	Гуляш из говядины	70	15.67	10.25	2.2	163.96
	Кисель	180	0.7	0.09	21.26	85.61
	Салат из свежих помидоров	30				
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	48
итого		630				
4	Полдник:					
	Пирожок с печенью	70	10,5	1,2	-	52,8
	Чай с сахаром	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	Фрукт	200				
итого		450	10,77	1,37	0,11	56,01
Калорийность всего за день (ккал):						
		1560				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 9 Июня 2021г

Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша ячневая	155	2	0,26	13,08	62,6
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	итого	380				
2	2 завтрак:					
	Сок	100				
	итого	100				
3	Обед:					
	Суп с рыбными консервами	180	2,23	1,57	16,38	88,92
	Макароны отварные	130	3.68	03.01	17.63	112.3
	Гуляш из говядины	70	15.67	10.25	2.2	163.96
	Кисель	180	0.7	0.09	21.26	85.61
	Салат из свежих помидоров	30				
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	48
	итого	630				
4	Уплотненный полдник:					
	Пирожок с печенью	70	10,5	1,2	-	52,8
	Чай с сахаром	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	Сладкий плов	200	1,96	0,28	20,72	93,24
	Хлеб	50	4	0,5	25	120
	Фрукт	200				
	итого	700				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1810				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____