

Заведующий МАДОУ "Детский сад № 3"

Утверждаю:

Зарубина Т.Л.



# Меню на 10 Июня 2021г

## Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	№ тех нол ог.к	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
		Каша из пшена и риса	150	3,02	4,98	16	119,67
	к/к	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
	к/к	Масло	5	0,05	3,63	0,1	33,1
		Чай с лимоном	150	2,65	2,33	11	77
		<b>итого</b>	335				
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	к/к	Сок	100				
		<b>итого</b>	100				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
		Суп с макаронными изделиями	150	0,97	3,04	6,56	62
		Рис отварной	80	14,29	11,71	9,73	201
		Биточек мясной	50	11,18	12,53	14,6	216
		Компот из сухофруктов	150	0,06		16,7	67
		Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
		<b>итого</b>	450				
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>					
		Вак - беляш	60	1,65	0,16	11	53,28
		Чай с сахаром	150	2	2	9,6	59,4
				0,04	0,01	0	0,028
		<b>итого</b>	210				
Калорийность всего за день (ккал):							1008,478
			1095				

Повар \_\_\_\_\_  
 Кладовщик \_\_\_\_\_

  
**Утверждаю:**  
 Заведующий МАДОУ "Детский сад № 3"  
 Зарубина Т.Л.

## Меню на 11 Июня 2021г Сад

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ тех	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
		Каша из пшена и риса	175	3,02	4,98	16	119,6
		Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
		Масло	5	0,05	3,63	0,1	33,1
		Чай с сахаром	180	2,65	2,33	11	77
		<b>итого</b>	400				
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	к/к	Сок фруктовый	100				
		<b>итого</b>	100				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
		Суп с макаронными изделиями	180	0,97	3,04	6,6	62
		Капуста тушеная	130	14,2	11,7	9,7	201
		Биточек мясной	70	11,18	12,53	15	216
		Компот из сухофруктов	180	0,06		17	67
		Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
		<b>итого</b>	600				
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>					
		Вак - беляш	70	1,65	0,16	11	53,28
		Чай с сахаром	180	2	2	9,6	59,4
		<b>итого</b>	400				
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>			1500				

Повар: \_\_\_\_\_  
Кладовщик: \_\_\_\_\_

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ "Детский сад №3"

Зарубина Т.Л.



## Меню на 11 Июня 2021г

### Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	№ тех нол ог.к	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценност ь (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
		Каша из пшена и риса	155	3,02	4,98	16	119,6
		Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
		Масло	5	0,05	3,63	0,1	33,1
		Чай с сахаром	180	2,65	2,33	11	77
		<b>итого</b>	<b>380</b>				
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	к/к	Сок	100				
		<b>итого</b>	<b>100</b>				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
		Суп с макаронными изделиями	180	0,97	3,04	6,6	62
		Капуста тушеная	130	14,2	11,7	9,7	201
		Биточек мясной	70	11,18	12,53	15	216
		Компот из сухофруктов	180	0,06		17	67
		Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
		<b>итого</b>	<b>600</b>				
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>					
		Вак - беляш	70	1,65	0,16	11	53,28
		Чай с сахаром	180	0,04	0,01	0	0,028
		Фрукт	120	2	2	9,6	59,4
		Яйцо отварное	45	11,1	10,28	32	264
		Хлеб	30	2,4	0,3	15	72
		<b>итого</b>	<b>445</b>				
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>			<b>1525</b>				
Повар: _____							
Кладовщик: _____							