

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



Меню на 15 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 пшеничная на молоке	150	3,2	0,2	14	67,1
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай с сахаром	150	3,59	0,29	0,06	17,21
	итого	335				
2	2 завтрак:					
	Сок	100				
	итого	100				
3	Обед:					
	Суп Свекольник со сметаной	150	1,15	3,8	7,47	62,49
	Гречка отварная	70	5,73	04,06	25,76	162,5
	Шницель мясной	50	0,7	3,29	4,25	47,57
	Соус красный	10	11,62	42,03	80,18	745
	Кисель	150	0,08	0	29,85	120,45
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
	итого	460				
4	Полдник:					
	Омлет	50	8,96	8,12	0,49	110
	Чай	130	0,27	0,17	0,11	3,21
	Хлеб	20	1,6	0,2	10	48
	Кондитерское изделие	20				
	итого	220				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1115				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 15 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 пшеничная	155	3,2	0,2	14	67,1
	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5				
	Чай с сахаром	180	3,59	0,29	0,06	17,21
	итого	380	9,99	0,49	34,06	180,31
2	2 завтрак:					
	Сок	150				
	итого	150				
3	Обед:					
	Суп Свекольник со сметаной	180	1,15	3,8	7,47	62,49
	Гречка отварная	130	5,73	04,06	25,76	162,5
	Шницель мясной	70	0,7	3,29	4,25	47,57
	Соус красный	20	11,62	42,03	80,18	745
	Кисель	180	0,08	0	29,85	120,45
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	итого	620				
4	Полдник:					
	Омлет	110	8,96	8,12	0,49	110
	Чай	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	Хлеб	30	2,4	0,3	15	72
	Кондитерское изделие	30				
	итого	350	11,63	8,59	15,6	185,21
Калорийность всего за день (ккал):		1500				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 15 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 пшеничная	155	3,2	0,2	14	67,1
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5				
	Чай с сахаром	180	3,59	0,29	0,06	17,21
итого		380	9,99	0,49	34,06	180,31
2	2 завтрак:					
	Сок	150				
итого		150				
3	Обед:					
	Суп Свекольник со сметаной	180	1,15	3,8	7,47	62,49
	Гречка отварная	130	5,73	04,06	25,76	162,5
	Шницель мясной	70	0,7	3,29	4,25	47,57
	Соус красный	20	11,62	42,03	80,18	745
	Кисель	180	0,08	0	29,85	120,45
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
итого		610				
4	Уплотненный полдник:					
	Омлет	150	8,96	8,12	0,49	110
	Чай	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	Хлеб	30	2,4	0,3	15	72
	Кондитерское изделие	150				
	Картофель, запеченный с сыром	120	1,28	0,26	10,4	49,13
итого		630				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1770				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____