

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



Меню на 16 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 геркулесовая на молоке	150	5,67	5,28	32,55	200
	Хлеб пшеничный	30	3	1,1	28,7	150
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	43
	Чай	150	3,94	3,26	16,46	112,1
	Компот консервированный	30				
итого		365				
2	2 завтрак:					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
	Суп Рассольник	150	7,473	6,874	14,33	149,31
	Рис отварной	70	2,725	5,061	22,47	146,5
	Гуляш из говядины	50	7,8	4,35	28,3	114
	Соус красный	10	0,69	1,95	3,09	31
	Компот	150	0,14	0,04	0,9	110,8
	Хлеб пшеничный	40	2,3			
		470				
4	Полдник:					
	Кекс	50	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай	150	0,06	0,05	0,012	0,42
	Груша	80	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		300				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1235				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»

Зарубина Т.Л.



Меню на 16 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 геркулесовая молоке	150	5,67	5,28	32,55	200
	Хлеб пшеничный	30	3	1,1	28,7	150
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	43
	Чай	180	3,94	3,26	16,46	112,1
	Компот консервированный	30				
итого		395				
2	2 завтрак:					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
	Суп Рассольник	180	7,473	6,874	14,33	149,31
	Рис отварной	130	2,725	5,061	22,47	146,5
	Гуляш из говядины	80	7,8	4,35	28,3	114
	Соус красный	20	0,69	1,95	3,09	31
	Компот	180	0,14	0,04	0,9	110,8
	Хлеб пшеничный	40	2,3			
итого		630				
4	Полдник:					
	Кекс	70	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Груша	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		400				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1575				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»

Зарубина Т.Л.



Меню на 16 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 геркулесовая на молоке	175	5,67	5,28	32,55	200
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	150
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	43
	Чай	180	3,94	3,26	16,46	112,1
	Компот консервированный	30				
итого		430				
2	2 завтрак:					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
	Суп Рассольник	180	7,473	6,874	14,33	149,31
	Рис отварной	130	2,725	5,061	22,47	146,5
	Гуляш из говядины	80	7,8	4,35	28,3	114
	Соус красный	20	0,69	1,95	3,09	31
	Компот	180	0,14	0,04	0,9	110,8
	Хлеб пшеничный	40	2,3			
итого		630				
4	Уплотненный полдник:					
	Кекс	70	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Лапша отварная с сыром	150	6	7,6	2,47	164,8
	Хлеб	40	3	1,1	28,7	150
	Груша	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		590				
Калорийность всего за день (ккал):		1800				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____