

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



Меню на 17 Июня 2021г Ясли

(режим работы группы 10,5)

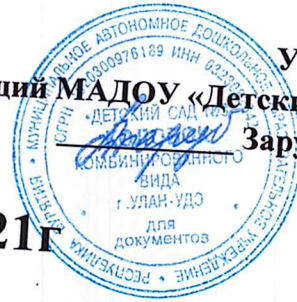
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша рисовая на молоке	150	5,67	5,28	32,55	200
	Хлеб пшеничный	30	3	1,1	28,7	150
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	43
	Чай	150	3,94	3,26	16,458	112,1
		15				
итого		350				
2	2 завтрак:					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
	Суп Кудрявый с макаронными изделиями и	150	7,473	6,874	14,327	149,31
	Картофельное пюре	70	2,725	5,061	22,468	146,5
	Котлета рыбная	50	7,8	4,35	28,3	114
	Соус красный	10	0,69	1,95	3,09	31
	Компот из сухофруктов	150	0,14	0,04	0,9	110,8
	Хлеб пшеничный	30	2,3			
		460				
4	Полдник:					
	Кекс	50	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай с молоком	130	0,06	0,05	0,012	0,42
	Яблоко	70				
итого		235				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1145				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 17 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 рисовая на молоке	155	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	16,458	112,1
итого		380				
2	2 завтрак:					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
	Суп Кудрявый с макаронными изделиями и Картофельное пюре	180	7,473	6,874	14,327	149,31
	Котлета рыбная	130	2,725	5,061	22,468	146,5
	Соус красный	70	7,8	4,35	28,3	114
	Компот из сухофруктов	20	0,69	1,95	3,09	31
	Хлеб пшеничный	180	0,14	0,04	0,9	110,8
		40	2,3			
итого		620				
4	Полдник:					
	Кекс	50	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай с молоком	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Яблоко	100				
итого		330				
Калорийность всего за день (ккал):		1430				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 17 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 рисовая 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 с сахаром	180	3,94	3,26	16,458	112,1
итого		400				
2	2 завтрак:					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
	Суп Кудрявый с макаронными изделиями и Картофельное пюре	180	7,473	6,874	14,327	149,31
	Котлета рыбная	130	2,725	5,061	22,468	146,5
	Соус красный	80	7,8	4,35	28,3	114
	Компот из сухофруктов	20	0,69	1,95	3,09	31
	Хлеб пшеничный	180	0,14	0,04	0,9	110,8
итого		40	2,3			
		630				
4	Уплотненный полдник:					
	Кекс	70	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай с молоком	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6	7,6	2,47	164,8
	Яблоко	100	3	1,1	28,7	150
	Хлеб	30				
итого		580				
Калорийность всего за день (ккал):		1710				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____