

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



## Меню на 18 Июня 2021г Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	Каша пшеничная 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	150	3,94	3,26	16,458	112,1
	<b>итого</b>	350				
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
	<b>итого</b>	100				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	Харчо	150	7,473	6,874	14,327	149,31
	Лапша отварная	70	2,725	5,061	22,468	146,5
	Биточек из говядины	50	7,8	4,35	28,3	114
	Соус красный	10	0,69	1,95	3,09	31
	Компот из свежих фруктов	150	0,14	0,04	0,9	110,8
	Салат из свежих помидоров	30				
	Хлеб пшеничный	50	2,34	13,24	0,54	96
	<b>итого</b>	510				
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
	Суфле из рыбы	100	11,03	6,4	2,87	112,8
	Чай	130	0,3	0	15,2	
	Хлеб	30	2,34	13,24	0,54	96
	Конфета					
	<b>итого</b>	335				
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1295				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 18 Июня 2021г Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	Каша пшеничная 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	150	3,94	3,26	16,458	112,1
	<b>итого</b>	350				
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
	<b>итого</b>	150				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	Харчо	180	7,473	6,874	14,327	149,31
	Лапша отварная	70	2,725	5,061	22,468	146,5
	Биточек из говядины	70	7,8	4,35	28,3	114
	Соус красный	20	0,69	1,95	3,09	31
	Кисель	180	0,14	0,04	0,9	110,8
	Хлеб пшеничный	40	2,34	13,24	0,54	96
	Салат из свежих помидоров	30				
	<b>итого</b>	590				
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
	Суфле из рыбы	110	11,03	6,4	2,87	112,8
	Чай	180	0,3	0	15,2	
	Конфета	40				
	Хлеб пшеничный	30	2,34	13,24	0,54	96
	<b>итого</b>	400				
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1490				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 18 Июня 2021г Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	Каша пшеничная 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	150	3,94	3,26	16,458	112,1
	<b>итого</b>	350				
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
	<b>итого</b>	150				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	Харчо	180	7,473	6,874	14,327	149,31
	Лапша отварная	70	2,725	5,061	22,468	146,5
	Биточек из говядины	80	7,8	4,35	28,3	114
	Соус красный	20	0,69	1,95	3,09	31
	Кисель	180	0,14	0,04	0,9	110,8
	Хлеб пшеничный	40	2,34	13,24	0,54	96
	Салат из свежих помидоров	30				
	<b>итого</b>	600				
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
	Суфле из рыбы	110	11,03	6,4	2,87	112,8
	Чай	180	0,3	0	15,2	
	Картофель отварной	150	2,725	5,061	22,468	146,5
	Хлеб	30	2,34	13,24	0,54	96
	Печенье	40	4,35	4,8	33,52	88,5
	<b>итого</b>	510				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1610				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_