

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



## Меню на 21 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 манная	175	1,65	0,16	11,3	53,28
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
<b>итого</b>		350				
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	100				
<b>итого</b>		100				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	Суп Борщ	150	7,473	6,874	14,327	149,31
	Гречка отварная	80	2,725	5,061	22,468	146,5
	Котлета мясная	50	7,8	4,35	28,3	114
	Соус красный	10	0,69	1,95	3,09	31
	Компот из кураги	140	0,14	0,04	0,9	110,8
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
<b>итого</b>		480				
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
	Булочка	50	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай	150	0,06	0,05	0,012	0,42
	Хлеб	20	1,6	0,2	10	48
	Яблоко	70				
<b>итого</b>		290				
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1220				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»

Зарубина Т.Л.



## Меню на 21 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 манная	175	1,65	0,16	11,3	53,28
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
<b>итого</b>		400				
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	150				
<b>итого</b>		150				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	Суп Борщ	180	7,473	6,874	14,327	149,31
	Гречка отварная	130	2,725	5,061	22,468	146,5
	Котлета мясная	70	7,8	4,35	28,3	114
	Соус красный	20	0,69	1,95	3,09	31
	Компот из кураги	180	0,14	0,04	0,9	110,8
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
<b>итого</b>		620				
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
	Булочка	100	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай	150	0,06	0,05	0,012	0,42
	Хлеб	30	1,6	0,2	10	48
	Яблоко	150				
<b>итого</b>		360				
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1530				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 21 Июня 2021г Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет.
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	Каша манная	175	1,65	0,16	11,3	53,28
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	<b>итого</b>	<b>400</b>				
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	150				
	<b>итого</b>	<b>150</b>				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	Суп Борщ	180	7,473	6,874	14,327	149,31
	Гречка отварная	130	2,725	5,061	22,468	146,5
	Котлета мясная	70	7,8	4,35	28,3	114
	Соус красный	20	0,69	1,95	3,09	31
	Компот из кураги	180	0,14	0,04	0,9	110,8
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
	<b>итого</b>	<b>630</b>				
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
	Булочка	250	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай с сахаром	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Суп молочный с лапшой	180	6	7,6	2,47	164,8
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	150
	Яблоко	30				
	<b>итого</b>	<b>680</b>				
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		<b>1860</b>				

Не содержит ГМО и пищевых добавок