

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



## Меню на 22 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 кукурузная	155	0,83	0,12	7,1	32,8
	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>		330				
<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>					
	Суп Гороховый	150	2.2	2.11	6.61	59.3
	Рис отварной	80	2.58	3.13	26.72	145.35
	Гуляш из говядины	50	13.4	5.85	7.74	138.45
	Компот из сухофруктов	150	0.08	0	29.85	120.45
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
		450				
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	80/15	11,82	6,37	1,42	109,91
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
<b>итого</b>		245				
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>		<b>1125</b>				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар  
Кладовщик

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

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



## Меню на 22 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 кукурузная	155	0,83	0,12	7,1	32,8
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	48
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	<b>итого</b>	380				
<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>					
	Суп Гороховый	200	0.1	3.1	6,56	62
	Рис отварной	130	8,59	6,09	38,64	213
	Гуляш из говядины	70	11.1	8,8	11,64	173
	Компот из сухофруктов	180	0,006	0	16,69	67,05
	Хлеб пшеничный	40	2,34	0,54	19,93	96
	<b>итого</b>	620				611,05
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/15	11,82	6,37	1,42	109,91
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
	<b>итого</b>	295				
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1395				

Не содержит ГМО и пищевых добавок  
Повар \_\_\_\_\_  
Кладовщик \_\_\_\_\_

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



## Меню на 22 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 кукурузная	155	0,83	0,12	7,1	32,8
	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>	380				
<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>					
	Суп Гороховый	180	2.2	2.11	6.61	59.3
	Рис отварной	130	2.58	3.13	26.72	145.35
	Гуляш из говядины	70	13.4	5.85	7.74	138.45
	Компот из сухофруктов	180	0.08	0	29.85	120.45
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	48
	<b>итого</b>	600				
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
	Запеканка из творога со сгущенкой	100/15	11,82	6,37	1,42	109,91
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Омлет	110	8,96	8,12	0,49	110
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	25	120
	<b>итого</b>	455				
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1535				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар

Кладовщик

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_