

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ "Детский сад № 3"

Зарубина Т.Л.

# Меню на 25 Июня 2021г

## Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	№ тех нол ог.к	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
		Каша из пшена и риса	150	3,02	4,98	16	119,67
	к/к	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
	к/к	Масло	5	0,05	3,63	0,1	33,1
		Чай с сахаром	150	2,65	2,33	11	77
		<b>итого</b>	335				
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	к/к	Сок	100				
		<b>итого</b>	100				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
		Рассольник со сметаной	150	0,97	3,04	6,56	62
		Рис отварной	80	14,29	11,71	9,73	201
		Биточек мясной	50	11,18	12,53	14,6	216
		Компот из сухофруктов	150	0,06		16,7	67
		Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
			450				
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>					
		Омлет	60	1,65	0,16	11	53,28
		Какао	150	2	2	9,6	59,4
		Хлеб		0,04	0,01	0	0,028
		Груша					
		<b>итого</b>	210				
Калорийность всего за день (ккал):							1008,478
			1095				

Повар \_\_\_\_\_

Кладовщик \_\_\_\_\_


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

## Меню на 25 Июня 2021г

### Сад

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ тех	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
		Каша из пшена и риса	175	3,02	4,98	16	119,6
		Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
		Масло	5	0,05	3,63	0,1	33,1
		Чай с сахаром	180	2,65	2,33	11	77
		<b>итого</b>	400				
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	к/к	Сок фруктовый	100				
		<b>итого</b>	100				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
		Рассольник со сметаной	180	0,97	3,04	6,6	62
		Капуста тушеная	130	14,2	11,7	9,7	201
		Биточек мясной	70	11,18	12,53	15	216
		Компот из сухофруктов	180	0,06		17	67
		Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
		<b>итого</b>	600				
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>					
		Омлет	70	1,65	0,16	11	53,28
		Какао	180	2	2	9,6	59,4
		Хлеб					
		Груша					
		<b>итого</b>	400				
Калорийность всего за день (ккал):			1500				

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_



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



## Меню на 25 Июня 2021г. Сад (режим работы группы 12)

№ рец.	№ тех нол ог.к	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценност ь (ккал)
				Б	Ж	У	
1		<b>Завтрак:</b>					
		Каша из пшена и риса	155	3,02	4,98	16	119,6
		Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
		Масло	5	0,05	3,63	0,1	33,1
		Чай с сахаром	180	2,65	2,33	11	77
		<b>итого</b>	380				
2		<b>2 завтрак:</b>					
	к/к	Сок	100				
		<b>итого</b>	100				
3		<b>Обед:</b>					
		Рассольник со сметаной	180	0,97	3,04	6,6	62
		Капуста тушеная	130	14,2	11,7	9,7	201
		Биточек мясной	70	11,18	12,53	15	216
		Компот из сухофруктов	180	0,06		17	67
		Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
		<b>итого</b>	600				
4		<b>Уплотненный полдник:</b>					
		Омлет	70	1,65	0,16	11	53,28
		Какао	180	0,04	0,01	0	0,028
		Груша	120	2	2	9,6	59,4
		Коржик	75	11,1	10,28	32	264
		Хлеб	30	2,4	0,3	15	72
		<b>итого</b>	475				
Калорийность всего за день (ккал):			1555				