

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



Меню на 29 Июня 2021г

Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	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	16,46	112,1
	Конфета	20				
итого		370				
2	2 завтрак:					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
	Супкартофельный с крупой	150	7,473	6,87	14,33	149,31
	Макароны отварные	70	2,725	5,06	22,47	146,5
	Гуляш	50	7,8	4,35	28,3	114
	Соус красный	10	0,69	1,95	3,09	31
	Компот из кураги	150	0,14	0,04	0,9	110,8
	Хлеб пшеничный	20	2,3			
		450				
4	Полдник:					
	Картофель запеченный с сыром	50	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай	130	0,06	0,05	0,012	0,42
	Груша	100				
	Хлеб	50				
итого		280				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1200				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 29 Июня 2021г

Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша пшеничная на молоке	175	5,67	5,28	32,55	200
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	96
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	43
	Чай	180	3,94	3,26	16,46	0,042
	Конфета	30	1,1	4,8	20,97	132
Итого		430	12,65	13,3	77,77	471,042
итого						
2	2 завтрак:					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
	Суп картофельный с крупой	200	0,1	3,1	6,56	62
	Гречка отварная	130	4,2	1,1	18,6	131,2
	Гуляш	70	11,1	8,8	11,64	173
	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	2,3	0,54	19,93	96
итого		640	18,53	15,5	60,72	604
4	Полдник:					
	Картофель запеченный с сыром	70	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Груша	150	1	1	16,3	63
	Хлеб	50				353,72
итого		400				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1190			1517,3	

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____