

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



## Меню на 1 Июня 2022г

### Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет.
			Б	Ж	У	ценность (ккал)
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	Каша геркулесовая	155	5,2	8,1	20	174,7
	Хлеб	20	1,6	0,2	10	48
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай с сахаром	150	0,02	-	-	0,019
			0,44	3,04	14,84	87,6
<b>итого</b>		330	7,31	14,97	44,91	343,419
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	100	0,5	0	12,7	55
<b>итого</b>		100				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
87	Суп Щи со сметаной	150	5,16	5,04	8,6	100
26	Лапша отварная	80	2,9	03.01	14,1	89,6
277	Котлета из говядины	50	15	12,9	3.1	125,3
32	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	10	48
<b>итого</b>		455	24,99	18,69	56,62	447,65
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
264	Пицца Детская	50	2,8	0,3	19,02	92,09
33	Чай	150	3,15	2,72	31,98	89
	Конфета шок.	50				
<b>итого</b>		250	5,95	3,02	51	181,09
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1135				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_  
Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 1 Июня 2022г 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 Геркулесовая	170	5,2	8,1	20	174,7
	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай с сахаром	180	0,02	-	-	0,019
			0,5	0,6	15,4	131,2
<b>итого</b>		395	8,97	12,73	55,47	435,019
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	130	0,7	0	19	82,5
<b>итого</b>		130				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
87	Суп Щи со сметаной	180	6,2	6	10,3	180
26	Макаронны отварные	130	4,7	03.01	23	145,6
277	Котлета мясная	70	16,5	13,3	4.1	175,75
32	Компот из сухофруктов	180	0.7	0.09	21.26	96
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
<b>итого</b>		600	29	20,8	47,4	693,35
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
264	Пицца Детская	70	3,9	0,4	26,6	128,63
	Чай	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	Конфета шок	100				
<b>итого</b>		350	4,17	0,57	26,71	131,84
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1475				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_  
Кладовщик: \_\_\_\_\_



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



## Меню на 1 Июня 2022г

### 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 Геркулесовая	170	5,2	8,1	20	174,7
	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай с сахаром	180	0,02	-	-	0,019
			0,5	0,6	15,4	131,2
<b>итого</b>		<b>395</b>	<b>8,97</b>	<b>12,73</b>	<b>55,47</b>	<b>435,019</b>
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	150	0,7	0	19	82,5
<b>итого</b>		<b>150</b>				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
87	Суп Щи со сметаной	180	6,2	6	10,3	180
26	Макаронны отварные	130	4,7	03.01	23	145,6
277	Котлета мясная	70	16,5	13,3	4.1	175,75
32	Компот из сухофруктов	180	0.7	0.09	21,26	96
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
<b>итого</b>		<b>600</b>				
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
	Пицца Детская	70	10,5	1,2	-	52,8
33	Чай	180	3,67	3,19	15,82	107
278	Сладкий плов	200	1,96	0,28	20,72	93,24
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Конфета шок.	100				
<b>итого</b>		<b>450</b>	<b>16,13</b>	<b>4,67</b>	<b>245,14</b>	<b>253,04</b>
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		<b>1595</b>				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_