

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



## Меню на 28 Июня 2022г 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>					
4	Каша пшеничная	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
	Печенье	30				
<b>итого</b>		<b>360</b>	<b>2,5</b>	<b>3,95</b>	<b>17,17</b>	<b>113,919</b>
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	100	2	2,4	2,8	61,4
<b>итого</b>		<b>100</b>				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
102	Суп Гороховый	150	2,1	2,1	6,61	59,3
304	Рис отварной	80	2,58	3,13	26,72	145,33
85	Котлета из говядины	40	13,1	5,85	7,74	138,45
34	Компот	150	1,04	0,2	8,86	42,8
	Хлеб пшеничный	20	1,04	0,2	8,86	42,8
<b>Итого</b>		<b>440</b>	<b>18,06</b>	<b>9,38</b>	<b>58,79</b>	<b>428,68</b>
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
237	Калач со сгущенным молоком	60	11,82	6,37	1,42	109,91
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
<b>итого</b>		<b>290</b>	<b>11,84</b>	<b>6,37</b>	<b>1,42</b>	<b>109,929</b>
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		<b>1180</b>	<b>37,93</b>	<b>29,5</b>	<b>100,6</b>	<b>979,8</b>

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар

Кладовщик

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

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



## Меню на 28 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>					
4	Каша пшеничная	175	0,83	0,12	7,1	32,8
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Печенье	30				
<b>итого</b>		430	2,5	3,95	0	161,919
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
к/к	Сок	150	2	2,4	2,8	88,5
<b>итого</b>		150				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
102	Суп Гороховый	180	2.1	2.1	6,61	59,3
304	Рис отварной	130	2,58	3,13	26,72	145,35
85	Котлета из говядины	60	13.1	5,85	7,74	138,45
34	Компот	180	0,008	0	29,85	80,4
	Хлеб пшеничный	40	2,34	0,54	19,93	96
<b>итого</b>		590	18,328	9,52	90,85	519,5
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
237	Калач со сгущенным молоком	60	22,5	13,2	37,8	109,91
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
<b>итого</b>		210	22,52	13,2	37,8	109,929
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1380	52,5	34,89	157,1	1632,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар

Кладовщик

\_\_\_\_\_  
М