

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



Меню на 29 Июня 2022г

Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша пшенная	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	150	0,02	-	-	0,019
			0,44	3,04	14,84	87,6
итого		330	7,31	14,97	44,91	343,419
2	2 завтрак:					
	Сок	100	0,5	0	12,7	55
итого		100				
3	Обед:					
87	Суп Щи	150	5,16	5,04	8,6	100
26	Лапша отварная	80	2,9	03.01	14,1	89,6
277	Биточек из говядины	40	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
итого		445	24,99	18,69	56,62	447,65
4	Полдник:					
264	Пирожок с картошкой	50	2,8	0,3	19,02	92,09
33	Чай с сахаром	150	3,15	2,72	31,98	89
	Яблоко	50				
итого		250	5,95	3,02	51	181,09
Калорийность всего за день (ккал):						
		1125				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 29 Июня 2022г Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша пшеничная	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	180	0,02	-	-	0,019
			0,5	0,6	15,4	131,2
итого		395	8,97	12,73	55,47	435,019
2	2 завтрак:					
	Сок	130	0,7	0	19	82,5
итого		130				
3	Обед:					
87	Суп Щи	180	6,2	6	10,3	180
26	Макароны отварные	130	4,7	03.01	23	145,6
277	Биточек из говядины	60	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
итого		590	29	20,8	47,4	693,35
4	Полдник:					
264	Пирожок с картошкой	70	3,9	0,4	26,6	128,63
	Чай с сахаром	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	Яблоко	80				
итого		330	4,17	0,57	26,71	131,84
Калорийность всего за день (ккал):						
		1445				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____