

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



Меню на 30 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:					
215	Омлет	80	8,96	8,12	0,49	110,83
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
к/к	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
31	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28
итого		265	11,45	12,06	22,55	243,93
2	2 завтрак:					
	Сок	100	0,5	0	12,7	82,5
итого		100				
3	Обед:					
101	Суп картофельный с клецками	150	0,79	1,08	4,84	134,3
55	Рис отварной	80	1,5	2,2	8,6	77
143	Гуляш из говядины	50	11,63	5,72	4,27	115,28
32	Компот	150	0,33	0,015	20,82	84,75
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
		450	15,85	9,215	48,53	459,33
4	Полдник:					
104	Суп молочный с лапшой	150	3,9	3,06	26,93	151
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Хлеб пшеничный	20	0,44	0,19	13,61	58
	Кондитерское изделие	25				
итого		345	4,36	3,25	40,54	209,019
Калорийность всего за день (ккал):						
		1160	32,91	47,04	119,95	1074,029

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 30 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:					
215	Омлет	100	8,96	8,12	0,49	110,83
к/к	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
31	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40
итого		325	12,27	12,17	30,55	279,93
2	2 завтрак:					
	Сок	150	0,5	0	12,7	123,75
итого		150				
3	Обед:					
101	Суп картофельный с клецками	180	0,79	1,08	4,84	134,3
55	Перловка отварная	130	2,36	3,3	12,9	115,54
226	Гуляш из говядины	120	11,63	5,72	4,27	115,28
32	Компот	180	0,33	0,15	17,71	84,75
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
итого		650	16,71	10,45	49,72	545,87
4	Полдник:					
104	Суп молочный с лапшой	180	6,24	4,89	43,08	241,6
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Хлеб	30	0,44	0,19	13,61	87
	Кондитерское изделие	30				
итого		420	6,7	5,08	56,69	328,619
Калорийность всего за день (ккал):						
		1545	40,51	42,17	177,72	1365,5

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

(Handwritten signature)