

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



## Меню на 1 Июля 2022г Ясли (режим работы группы 10,5)

№ рец.	№ тех нол ог.к	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	66	Каша кукурузная	150	4,5	7,4	23,5	179,5
	к/к	Батон	30	2,4	0,3	15	72
	к/к	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
		Чай с сахаром	150	2,65	2,33	11,31	0,019
<b>итого</b>			335	9,6	13,66	49,88	284,619
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	к/к	Сок	100	0,5	0	12,7	55
<b>итого</b>			100				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	3	Рассольник	150	2,8	0,6	6,5	109,4
	302	Макароны отварные	70	5,73	0,4	25,76	162,5
	289	Биточек мясной	50	6,8	5,2	6,9	114,8
	32	Компот	150	0,33	0,2	10	48
		Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
<b>Итого</b>			440	17,26	6,6	59,16	482,7
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>					
	263	Кекс зебра	60	16	12,8	11,8	108,5
		Чай	150	2		9,6	59,4
		Фрукт	90				
<b>итого</b>			300	16	12,8	21,4	167,9
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>							
			1175	38,36	32,02	141,32	1049,8

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

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



## Меню на 1 Июля 2022г Сад (режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ тех	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	66	Каша кукурузная	175	5,2	8,6	27,4	209,4
		Батон	40	3,2	0,4	20	96
		Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
		Чай с сахаром	180	2,65	2,33	11	0,019
<b>итого</b>			400	11,1	14,96	58,47	338,519
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	к/к	Сок фруктовый	150	0,5	0	12,7	82,5
<b>итого</b>			150				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	3	Рассольник	180	2,8	0,6	6,5	145,8
	302	Капуста тушеная	130	7,45	0,5	25,76	181,25
	289	Биточек мясной	70	6,8	5,2	6,9	142,1
	34	Компот	180	0,07	0,09	21,26	96
		Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
<b>итого</b>			600	20,32	6,79	80,42	661,15
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>					
	263	Кекс зебра	70	5,6	6,7	16,6	151,9
		Чай	180	2		9,6	71,3
		Фрукт	150				
<b>итого</b>			400	5,6	6,7	26,2	223,2
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>							
			1550	33,17	30,53	176,5	1348,62

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