

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

Меню на 2 Июня 2023г

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	Каша гречневая	70	8,96	8,12	0,49	110,83
	Батон	40	3	1,1	28,7	45
33	Какао с молоком	150	2,72	12,96	12,96	89
	Масло	5	3,94	3,26	16,458	33,1
	Сыр	15				
итого		280	18,62	25,44	58,608	277,93
2	2 завтрак:					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
146	Суп Харчо	150	3,93	1,98	14,68	92,56
	Макароны отварные	60	2,725	5,061	22,468	146,5
41	Гуляш из говядины	50	8,93	6,74	8,97	132
67	Соус красный	10	2,7	7,83	15,25	74,5
34	Компот из сухофруктов	150	0,14	0,04	0,9	216,81
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
	огурец свежий	30	0,6	0,2	4,2	7,9
		470	20,625	22,051	76,468	718,27
4	Полдник:					
99	Кекс Зебра	50	15,87	0,95	2,87	72,45
31	Чай	130	0,04	0,01	6,99	0,019
	Фрукт	100				
итого		280	15,91	0,96	9,86	72,469
Калорийность всего за день (ккал):						
		1180	64,27	70,2	204,6	1370,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 2 Июня 2023г Сад

(режим работы группы 10,5)

№ р/р	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
	1	Завтрак:					
	215	Каша гречневая	130	8,96	8,12	0,49	110,83
		Батон	50	3	1,1	28,7	96
		Масло	5	3,94	3,26	16,458	33,1
		Какао с молоком	180	0,27	0,17	0,11	89
		Сыр	20				
	итого		495	25,78	21,19	94,766	641,03
	2	2 завтрак:					
		Сок	180	4,35	4,8	33,52	88,5
	итого		180				
	3	Обед:					
	146	Суп Харчо	180	3,93	1,98	14,68	92,56
	321	Пюре гороховое	130	3	2,98	12,66	90,55
	41	Гуляш из говядины	70	11,92	8,8	11,64	173
	67	Соус красный	20	2,72	7,83	15,25	74,5
	34	Компот из сухофруктов	180	0,14	0,04	0,9	216,81
		Хлеб пшеничный	50	2,34	13,24	0,54	96
		Огурец свежий	40				
	итого		670	24,05	34,87	55,67	743,42
	4	Полдник:					
	99	Кекс Зебренок	70	15,87	0,95	2,87	72,45
	132	Чай	180	0,3	0	15,2	0,019
		Фрукт	110	2,34	13,24	0,54	96
	итого		360	18,51	14,19	18,61	168,469
Калорийность всего за день (ккал):							
			1705	75,03	88,99	203,1	1808,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____
Кладовщик: *[Signature]*