

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



Меню на 13 Июня 2023г Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша пшеничная на молоке	155	2,3	0,66	13,3	68,4
	Батон	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
	Чай	150	3,94	4,61	33,44	18,84
	Вафля	20				
итого		370	9,48	9,29	66,81	216,34
2	2 завтрак:					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
98	Суп Шахтерский с гречками	150	16,56	5,03	10,4	149,31
35	Рис отварной	70	3,68	0,3	17,63	112,3
128	Тефтеля из рыбы	50	12,6	9,49	6	120
67	Соус красный	10	11,62	42	8,1	74,5
	Кисель	150	0,98	0,13	29,79	119,85
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
	Помидор свежий	30				
		480	47,04	57,2	81,92	623,96
4	Полдник:					
	Булочка	60	13,92	7,5	1,67	129,41
	Чай	130	0,06	0,05	0,012	0,42
	Фрукт	100				
			0	0	0	129,83
итого		1180	74,85	21,7	183,8	1066,13
Калорийность всего за день (ккал):						

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»

Зарубина Т.Л.

Меню на 13 Июня 2023г

Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
273	Каша пшеничная	175	2,3	0,66	13,3	68,45
	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
	Чай	180	3,94	0,32	0,07	18,84
	Вафля	30				
Итого		400	9,48	5	33,44	216,39
2	2 завтрак:					
	Сок	180	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		180				
3	Обед:					
98	Суп Шахтерский с гречками	180	7	7,32	52	149,31
35	Рис отварной	130	5,56	3,73	34,93	199,3
128	Тефтеля из рыбы	70	12,6	9,49	6	168,7
67	Соус красный	20	11,62	42	8	74,5
349	Кисель	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,54	19,93	96
	Помидор свежий	40				
итого		660	40,34	63,3	159,1	841,91
4	Полдник:					
231	Булочка	70	13,92	7,5	1,67	129,41
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Фрукт	180				
			16,28	8,1	21,61	225,83
итого		400				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1570				1517,3

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____