

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



Меню на 22 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 пшеничная	150	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	150	0,04	0,01	6,99	28
	Компот консервированный	20				
итого		355	11,45	12,06	22,55	243,93
2	2 завтрак:					
	Сок	150	0,5	0	12,7	82,5
итого		150				
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	Котлета рыбная	60	11,63	5,72	4,27	115,28
32	Кисель	150	0,33	0,015	20,82	84,75
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
	помидор свежий	30				
итого		490	15,85	9,215	48,53	459,33
4	Полдник:					
104	Ватрушка с творогом	50	3,9	3,06	26,93	151
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Яблоко	100	0,44	0,19	13,61	58
итого		300	4,36	3,25	40,54	209,019
Калорийность всего за день (ккал):						
		1295	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 22 Июня 2023г Сад (режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
215	Каша пшеничная	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	180	0,06	0,02	9,99	40
	Компот консервированный	30				
итого		355	12,27	12,17	30,55	279,93
2	2 завтрак:					
	Сок	180	0,5	0	12,7	123,75
итого		180				
3	Обед:					
101	Суп картофельный с клецками	180	0,79	1,08	4,84	134,3
55	Рис отварной	130	2,36	3,3	12,9	115,54
226	Котлета рыбная	80	11,63	5,72	4,27	115,28
32	Кисель	180	0,33	0,15	17,71	84,75
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	помидор свежий	40				
итого		650	16,71	10,45	49,72	545,87
4	Полдник:					
104	Ватрушка с творогом	70	6,24	4,89	43,08	241,6
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Яблоко	120	0,44	0,19	13,61	87
итого		370	6,7	5,08	56,69	328,619
Калорийность всего за день (ккал):						
		1555	40,51	42,17	177,72	1365,5

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____
 Кладовщик: _____