

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



Меню на 26 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:					
15	Каша рисовая	175	3,2	0,2	14	67,1
к/к	Батон	40	3,2	0,4	20	96
к/к	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	180	3,59	0,29	0,06	17,21
	Сыр	15				
итого		415	10,04	4,12	34,13	213,41
2	2 завтрак:					
	Сок фруктовый	180	0,7	0	19	123,7
итого		180				
3	Обед:					
12	Суп Свекольник со сметаной	180/8	1,15	3,8	7,47	116,11
302	Гречка отварная	130	7,45	05,01	25,76	189,3
282	Шницель из говядины	70	3,16	2,79	18,03	173
67	Соус красный	20	2,72	7,83	15,25	96,1
34	Компот из сухофруктов	180	0,014	0	53,73	95,3
к/к	Хлеб пшеничный	50	3.2	0.4	20	96
	Помидор свежий	40	0,9	0,2	1	20
итого		675	17,7	19,9	141,24	785,81
4	Полдник:					
	Омлет	100	8,96	8,12	0,49	110
	Чай	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	Хлеб	40	3.2	0.4	20	96
	Вафля	25				
	Яблоко	100				
итого		445				
			44239,23	8,29	20,6	209,21
Калорийность всего за день (ккал):						
		1715	43,07	35,8	238,7	1481,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»

Зарубина Т.Л.

Утверждаю:



Меню на 26 Июня 2023г

Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	(ккал)
1	Завтрак:					
15	Каша рисовая	150	3,2	0,2	14	67,1
к/к	Батон	30	2,4	0,3	15	72
к/к	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
30	Чай	150	3,59	0,29	0,06	29
	Сыр	10				
итого		345	9,24	4,42	29,13	201,2
2	2 завтрак:					
	Сок фруктовый	150	0,5	0	12,7	82,5
итого		150				
3	Обед:					
12	Суп Свекольник со сметаной	150	1,15	3,8	7,47	62,49
302	Гречка отварная	70	5,73	04,06	25,76	162,5
282	Шницель из говядины	50	3,16	2,79	18,03	102,6
67	Соус красный	10	11,62	42,03	80,18	74,5
34	компот из сухофруктов	150	0,14	0	53,73	216,81
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
	Помидор свежий	20				
		480	17,67	49,22	169,41	504,4
4	Полдник:					
215	Омлет	100	8,96	8,12	0,49	110
10	Чай	150	0,27	0,17	0,11	0,019
	Хлеб	30	1,6	0,2	10	48
	Вафля	25				
	Яблоко	70				
итого		375	10,83	8,49	10,6	158,019
Калорийность всего за день (ккал):						
		1350	41,24	66,03	251,6	1071,3

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____