

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



Меню на 28 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:					
8	Каша Геркулесовая	150	2,21	1,12	11,12	63,36
	хлеб	30	2,4	0,3	0,07	72
10	Чай	150	0,06	0,05	0,012	0,42
	Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,1
31	Компот консерв	20	0,04	0,01	6,99	28
		355				
итого		335	4,76	5,11	18,26	196,88
2	2 завтрак:					
	сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
11	Суп Овощной	150	3,68	8,65	21,43	179,55
304	Макароны отварные	70	2,58	3,13	26,72	145,35
41	Гуляш из говядины	60	11,92	8,8	11,64	173
	Компот	150	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	10	48
	Помидор свежий	30				
		485	20,76	20,91	99,55	665,75
4	Полдник:					
371	Запеканка манная со сгущенным молоком	60	7,73	4,7	1,46	112,69
10	Чай	150	0,06	0,05	0,012	0,42
	Яблоко	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		310	12,14	9,55	34,99	201,61
Калорийность всего за день (ккал):						
		1280	37,98	37,22	178,1	1183,3

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____


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

Меню на 28 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:					
8	Каша Геркулесовая	150	2,21	1,12	11,12	63,36
	хлеб	30	2,4	0,3	15	72
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33,1
31	Чай	150	3,94	3,26	16,46	28
	Компот консервированный	30				
итого		365	8,59	8,3	42,64	196,46
2	2 завтрак:					
	сок	180	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		180				
3	Обед:					
11	Суп Овощной	180/7	4,41	10,39	25,72	215,46
304	Макароны отварные	130	2,58	3,13	26,72	145,35
41	Гуляш из говядины	80	9,92	15,52	28,3	186,4
			0,14	0,04	0,9	154,1
34	Компот	180				
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
	Помидор свежий	40				
итого		480	20,25	29,48	101,6	797,31
4	Полдник:					
	Запеканка манная со сгущенным молоком	70	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Яблоко	180	4,35	4,8	33,52	88,5
		430	26,91	19,65	52,73	379,22
Калорийность всего за день (ккал):						
		1475	60,99	64,15	234,4	1537,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____