

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



Меню на 29 Июня 2023 г Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
274	Каша Рябушка	150	1,08	0,15	11,4	51,28
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	150	0,02	6,98	0	0,019
	Вафля	30				
итого		365	3,55	6,98	26,47	156,399
2	2 завтрак:					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
2	Суп Кудрявый	150	4,49	4,75	8,51	93
128	Пюре картофельное	70	1,75	4,38	11,57	92,99
234	Рыба с овощами	60	0,9	7,95	11,29	152,4
67	Соус красный	10	11,62	4,3	88	74,5
	Кисель	150	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,2	10	72
	Помидор свежий					
		490	22,04	21,71	159,13	604,74
4	Полдник:					
103	Пирожок с капустой	50	10,24	6,38	28,2	223,2
394	Чай с сахаром	130	3,97	0,32	0,07	18,84
	Яблоко	80				
итого		260	14,21	6,7	28,27	242,04
Калорийность всего за день (ккал):						
		1265	50,76	41,87	283,67	1312,68

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 29 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:					
274	Каша Рябушка	175	1,08	0,15	11,4	51,28
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
	Чай	180	0,02	0	0	0,019
	Вафля	30				
итого		430	4,34	4,17	31,465	180,399
2	2 завтрак:					
	Сок	180	с	4,8	33,52	132,75
итого		180				
3	Обед:					
2	Суп Кудрявый	180	7,44	7,19	13,94	177,8
128	Пюре картофельное	130	2,85	7,12	18,8	152,07
234	Рыба с овощами	80	0,9	7,95	11,29	137,03
67	Соус красный	20	1,6	4,2	8	4,9
349	Кисель	180	1,26	0,16	38,2	104,1
	Хлеб пшеничный	40	2,3	3,2	20	45
	Помидор свежий	30				
итого		660	16,35	29,82	110,23	620,9
4	Полдник:					
103	Пирожок с капустой	70	10,24	6,38	28,2	223,2
394	Чай с сахаром	180	3,97	0,32	0,07	18,84
	Яблоко	150				
итого		400	14,21	6,7	28,27	242,04
Калорийность всего за день (ккал):						
		1670	49,41	50,07	239,8	1798,36

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар _____

Кладовщик: _____