

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



Меню на 30 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 гречневая	70	8,96	8,12	0,49	110,83
	Батон	40	3	1,1	28,7	45
33	Чай	150	2,72	12,96	12,96	89
	Масло	5	3,94	3,26	16,458	33,1
	Сыр	15				
итого		280	18,62	25,44	58,608	277,93
2	2 завтрак:					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
146	Суп Харчо	150	3,93	1,98	14,68	92,56
	Макаронны отварные	60	2,725	5,061	22,468	146,5
41	Гуляш из говядины	50	8,93	6,74	8,97	132
34	Компот из сухофруктов	150	0,14	0,04	0,9	216,81
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
	огурец свежий	30	0,6	0,2	4,2	7,9
		460	17,925	14,221	61,218	643,77
4	Полдник:					
99	Кекс Зебра	50	15,87	0,95	2,87	72,45
31	Чай	130	0,04	0,01	6,99	0,019
	Фрукт	100				
итого		280	15,91	0,96	9,86	72,469
Калорийность всего за день (ккал):						
		1170	64,27	70,2	204,6	1370,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 30 Июня 2023г

Сад

(режим работы группы 10,5)

№ р/р	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
215	Каша гречневая	130	8,96	8,12	0,49	110,83
	Батон	50	3	1,1	28,7	96
	Масло	5	3,94	3,26	16,458	33,1
	Чай	180	0,27	0,17	0,11	89
	Сыр	20				
итого		495	25,78	21,19	94,766	641,03
2	2 завтрак:					
	Сок	180	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		180				
3	Обед:					
146	Суп Харчо	180	3,93	1,98	14,68	92,56
321	Пюре гороховое	130	3	2,98	12,66	90,55
41	Гуляш из говядины	70	11,92	8,8	11,64	173
34	Компот из сухофруктов	180	0,14	0,04	0,9	216,81
	Хлеб пшеничный	50	2,34	13,24	0,54	96
	Огурец свежий	40				
итого		650	21,33	27,04	40,42	668,92
4	Полдник:					
99	Кекс Зебренок	70	15,87	0,95	2,87	72,45
132	Чай	180	0,3	0	15,2	0,019
	Фрукт	110	2,34	13,24	0,54	96
итого		360	18,51	14,19	18,61	168,469
Калорийность всего за день (ккал):						
		1685	75,03	88,99	203,1	1808,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____