

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



Меню на 19 Июля 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: | | | | | |
| | Каша ячневая | 155 | 5,2 | 8,1 | 20 | 174,7 |
| | Хлеб | 20 | 1,6 | 0,2 | 10 | 48 |
| | Масло | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,1 |
| | Чай | 150 | 0,02 | - | - | 0,019 |
| | Компот консерв | 10 | | | | |
| итого | | 340 | 6,87 | 11,93 | 30,07 | 255,819 |
| 2 | 2 завтрак: | | | | | |
| | Сок | 150 | 0,5 | 0 | 12,7 | 55 |
| итого | | 150 | | | | |
| 3 | Обед: | | | | | |
| 87 | Суп Щи | 150 | 5,16 | 5,04 | 8,6 | 100 |
| 26 | Макаронны отварные | 80 | 2,9 | 03.01 | 14,1 | 89,6 |
| 277 | Гуляш из говядины | 40 | 15 | 12,9 | 3.1 | 125,3 |
| 32 | Компот из сухофруктов | 150 | 0,33 | 0,015 | 20,82 | 84,75 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,6 | 0,2 | 10 | 48 |
| итого | | 445 | 24,99 | 18,69 | 56,62 | 447,65 |
| 4 | Полдник: | | | | | |
| 264 | Вак - беляш | 50 | 2,8 | 0,3 | 19,02 | 92,09 |
| 33 | Чай с сахаром | 150 | 3,15 | 2,72 | 31,98 | 89 |
| | Апельсин | 100 | | | | |
| итого | | 250 | 5,95 | 3,02 | 51 | 181,09 |
| Калорийность всего за день (ккал): | | | | | | |
| | | 1185 | | | | |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 19 Июля 2023г

Сад

(режим работы группы 10,5)

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность |
|---|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|-------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | Завтрак: | | | | | |
| | Каша ячневая | 170 | 5,2 | 8,1 | 20 | 174,7 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,4 | 20 | 96 |
| | Масло | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,1 |
| | Чай | 180 | 0,02 | - | - | 0,019 |
| | Компот консерв | 15 | | | | |
| итого | | 410 | 8,97 | 12,73 | 55,47 | 435,019 |
| 2 | 2 завтрак: | | | | | |
| | Сок | 180 | 0,7 | 0 | 19 | 82,5 |
| итого | | 180 | | | | |
| 3 | Обед: | | | | | |
| 87 | Суп Щи | 180 | 6,2 | 6 | 10,3 | 180 |
| 26 | макаронны отварные | 130 | 4,7 | 03.01 | 23 | 145,6 |
| 277 | Гуляш из говядины | 60 | 16,5 | 13,3 | 4.1 | 175,75 |
| 32 | Компот из сухофруктов | 180 | 0.7 | 0.09 | 21.26 | 96 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 1,6 | 0,2 | 10 | 96 |
| | кукуруза консервированная | 40 | | | | |
| итого | | 630 | 29 | 20,8 | 47,4 | 693,35 |
| 4 | Полдник: | | | | | |
| 264 | Вак - беляш | 70 | 3,9 | 0,4 | 26,6 | 128,63 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,27 | 0,17 | 0,11 | 3,21 |
| | Апельсин | 120 | | | | |
| итого | | 370 | 4,17 | 0,57 | 26,71 | 131,84 |
| Калорийность всего за день (ккал): | | | | | | |
| | | 1590 | | | | |

Не содержит ГМО и пищевых добавок
 Повар: _____
 Кладовщик: _____