

Заведующий МАДОУ «Детский сад № 10» Зарубин



Утверждаю

## Меню на 4 июня 2024г

### Ясли

(режим работы группы 12 ч)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	Каша пшеничная на молоке	155	2,3	0,66	13,3	68
	Хлеб	40	3,2	0,4	20	91
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33
	Чай с сахаром	150	3,94	4,61	33,44	18,3
					В	
<b>итого</b>		350	9,48	9,29	66,81	216
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Йогурт	180	4,35	4,8	33,52	88
<b>итого</b>		180				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
98	Суп Шахтерский с гречками и сметаной	180	16,56	5,03	10,4	149
35	Рис отварной	130	3,68	0,3	17,63	112
128	Котлета рыбная	70	12,6	9,49	6	12
67	Соус красный	10	11,62	42	8,1	74
	Компот из кураги	200	0,98	0,13	29,79	119
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	4
		630	47,04	57,2	81,92	623
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
	Сырник из творога со сгущенным молоком	70	13,92	7,5	1,67	129
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,4
	Фрукт	80				
260	Гуляш из говядины	70	15,67	10,3	2,2	163
304	Лапша отварная	120	2,58	3,13	26,72	145
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	91
						535
<b>итого</b>		1180	74,85	21,7	183,8	

Калорийность всего за день (ккал):

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_



Заведующий МАДОУ «Детский сад  
Зарубин



## Меню на 4 июня 2024г

### Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
273	Каша пшеничная	175	2,3	0,66	13,3	68,
	Хлеб	40	3,2	0,4	20	9,
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33
	Чай с сахаром	180	3,94	0,32	0,07	18,
Итого		400	9,48	5	33,44	216
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Йогурт	180	4,35	4,8	33,52	88
итого		180				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
98	Суп Шахтерский с гречками и сметаной	200/5	7	7,32	52	149
35	Рис отварной	130	5,56	3,73	34,93	199
128	Котлета рыбная	70	12,6	9,49	6	168
67	Соус красный	20	11,62	42	8	74
349	Компот из кураги	200	1,26	0,16	38,27	154
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,54	19,93	9,
итого		460	40,34	63,3	159,1	841
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
	Сырник из творога со сгущенным молоком	70	13,92	7,5	1,67	129
	Чай	200	0,06	0,05	0,012	0,4
	Фрукт	80				
			27,9	15	3,352	259
итого		400				
Калорийность всего за день (ккал):		1570				1517,3

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_