

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



## Меню на 6 июня 2024 г Ясли

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
274	Каша Рябушка	175	1,08	0,15	11,4	51,28
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	15	72
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	180	0,02	6,98	0	0,019
	Кондитерское изделие	30				
<b>итого</b>		430	3,55	6,98	26,47	156,399
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>итого</b>		150				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
2	Суп Кудрявый	180	4,49	4,75	8,51	93
128	Гречка отварная	130	1,75	4,38	11,57	92,99
234	Гуляш из говядины	70	0,9	7,95	11,29	152,4
	Компот	180	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,2	10	72
<b>итого</b>		600	10,42	17,41	71,13	530,24
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
103	Пирожок с капустой	60	10,24	6,38	28,2	223,2
394	Чай с сахаром	200	3,97	0,32	0,07	18,84
394	Макароны отварные с сыром	150	3,97	0,32	0,07	18,84
	Хлеб пшеничный	40	2,3	3,2	20	96
	Фрукт.	70				
<b>итого</b>		520	20,48	10,22	48,34	356,88
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1700	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 6 июня 2024г Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
274	Каша Рябушка	175	1,08	0,15	11,4	51,28
	Хлеб	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
	Кондитерское изделие	30				
<b>итого</b>		430	4,34	4,17	31,465	180,399
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	180	с	4,8	33,52	132,75
<b>итого</b>		180				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
2	Суп Кудрявый	200	7,44	7,19	13,94	177,8
128	Горошница	130	2,85	7,12	18,8	152,07
234	Гуляш из говядины	80	0,9	7,95	11,29	137,03
349	Компот	200	1,26	0,16	38,2	104,1
	Хлеб пшеничный	40	2,3	3,2	20	45
<b>итого</b>		650	14,75	25,62	102,23	616
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
103	Пирожок с капустой	70	10,24	6,38	28,2	223,2
394	Чай с сахаром	200	3,97	0,32	0,07	18,84
	Фрукт	120				
<b>итого</b>		390	14,21	6,7	28,27	242,04
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1650	49,41	50,07	239,8	1798,36

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

Утверждаю: