

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

Меню на 7 июня 2024г

Ясли

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
215	Каша гречневая	150	8,96	8,12	0,49	110,83
	Батон	50	3	1,1	28,7	45
33	Чай	150	2,72	12,96	12,96	89
	Масло сливочное	5	3,94	3,26	16,458	33,1
итого		355	18,62	25,44	58,608	277,93
2	2 завтрак:					
	Сок	180	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		180				
3	Обед:					
146	Суп Харчо со сметаной	200/8	3,93	1,98	14,68	92,56
	Картофельное пюре	130	2,725	5,061	22,468	146,5
41	Рыба с овощами	70	8,93	6,74	8,97	132
34	Компот	200	0,14	0,04	0,9	216,81
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
			0,6	0,2	4,2	7,9
		430	17,925	14,221	61,218	643,77
4	Полдник:					
	Кекс Маугли	60	0,14	0,04	0,9	216,81
	Картофель запеченный с сыром	200	15,89	1,95	3,11	115,4
к/к	Хлеб	40	2,34	13,24	0,54	96
31	Чай	150	0,04	0,01	6,99	0,019
	Фрукт	70	0,001	0,001	0,015	0,095
итого		520	18,411	15,241	11,555	428,324
Калорийность всего за день (ккал):						
		1485	64,27	70,2	204,6	1370,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар _____

Кладовщик: _____

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

Меню на 7 июня 2024г Сад

(режим работы группы 10,5)

№ р/р	№ рец.	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
		Масло	5	3,94	3,26	16,458	112,1
		Батон	50	3	1,1	28,7	96
		Чай	200	0,27	0,17	0,11	89
	итого		425	18,89	25,61	58,718	496,93
	2	2 завтрак:					
		Сок	180	4,35	4,8	33,52	88,5
	итого		180				
	3	Обед:					
	146	Суп Харчо со сметаной	200/8	3,93	1,98	14,68	92,56
	321	Пюре картофельное	130	3	2,98	12,66	90,55
	41	Рыба с овощами	70	11,92	8,8	11,64	173
	34	Компот	200	0,14	0,04	0,9	216,81
		Хлеб пшеничный	50	2,34	13,24	0,54	96
	итого		450	21,33	27,04	40,42	668,92
	4	Полдник:					
		Кекс Маугли	110	0,14	0,04	0,9	216,81
	132	Чай	200	0,3	0	15,2	0,019
		Фрукт	110	2,34	13,24	0,54	96
	итого		420	2,78	13,28	16,64	312,829
Калорийность всего за день (ккал):							
			1475	75,03	88,99	203,1	1808,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик: