

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

Меню на 14 Июня 2024г. Ясли

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	№ тех. пол. от. к.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	66	Каша Дружба	150	4,5	7,4	23,5	179,5
	к/к	Батон	30	2,4	0,3	15	72
	к/к	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
		Чай	150	2,65	2,33	11,31	0,019
итого			335	9,6	13,66	49,88	284,619
2		2 завтрак:					
	к/к	Сок	180	0,5	0	12,7	55
итого			180				
3		Обед:					
	В	Суп Рассольник со сметаной	180	2,8	0,6	6,5	109,4
	302	Лапша отварная	130	5,73	0,4	25,76	162,5
	289	Биточек из говядины	60	6,8	5,2	6,9	114,8
	32	Компот	180	0,33	0,2	10	48
		Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
Итого			570	17,26	6,6	59,16	482,7
4		Полдник:					
	263	Кекс	50	16	12,8	11,8	108,5
		Чай	150	2		9,6	59,4
		Омлет	110				
		Хлеб	50				
		Фрукт	70				
итого			430	16	12,8	21,4	167,9
Калорийность всего за день (ккал):			1515	38,36	32,02	141,32	1049,8
Повар _____							
Кладовщик _____							

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



Меню на 14 июня 2024г Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ тех нол	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	66	Каша Дружба	180	5,2	8,6	27,4	209,4
		Батон	40	3,2	0,4	20	96
		Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	1	Чай	180	2,65	2,33	11	0,019
итого			405	11,1	14,96	58,47	338,519
2		2 завтрак:					
	к/к	Сок	180	0,5	0	12,7	82,5
итого			180				
3		Обед:					
	3	Суп Рассольник со сметаной	200	2,8	0,6	6,5	145,8
	302	Лапша отварная	130	7,45	0,5	25,76	181,25
	289	Биточек из говядины	70	6,8	5,2	6,9	142,1
	34	Компот	200	0,07	0,09	21,26	96
		Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
итого	1		640	20,32	6,79	80,42	661,15
4		Уплотненный полдник:					
	263	Кекс	70	5,6	6,7	16,6	151,9
		Чай	200	0,04	0,01	0	71,3
	36	Фрукт	140	11,17	10,28	31,78	264
Итого			570	16,81	16,99	48,38	487,2
Калорийность всего за день (ккал):			1225	33,36	30,44	178,48	1399,3

Повар:

Кладовщик:

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



Меню на 14 Июня 2024г
Сад
 (режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ тех. хол.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	66	Каша Дружба	175	5,2	8,6	27,4	209,4
		Батон	40	3,2	0,4	20	96
		Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
		Чай	180	2,65	2,33	11	0,019
итого			400	11,1	14,96	58,47	338,519
2		2 завтрак:					
	к/к	Сок фруктовый	180	0,5	0	12,7	82,5
итого			180				
3		Обед:					
	3	Суп Рассольник со сметаной	200	2,8	0,6	6,5	145,8
	302	Лапша отварная	130	7,45	0,5	25,76	181,25
	289	Биточек из говядины	70	6,8	5,2	6,9	142,1
	34	Компот	200	0,07	0,09	21,26	96
		Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
итого			640	20,32	6,79	80,42	661,15
4		Полдник:					
	263	Кекс	70	5,6	6,7	16,6	151,9
		Чай	180	2		9,6	71,3
		Фрукт	100				
итого			400	5,6	6,7	26,2	223,2
Калорийность всего за день (ккал):			1620	33,17	30,53	176,5	1348,62

Повар: _____

Кладовщик: _____