

Заведующий МАДОУ «Детский сад

Зарубин



Меню на 18 июня 2024г Ясли

(режим работы группы 12 ч)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша пшеничная на молоке	155	2,3	0,66	13,3	68
	Хлеб	40	3,2	0,4	20	90
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33
	Чай	150	3,94	4,61	33,44	180
	итого				В	
		350	9,48	9,29	66,81	216
2	2 завтрак:					
	Сок фруктовый	180	4,35	4,8	33,52	88
	итого	180				
3	Обед:					
98	Суп Шахтерский с гречкой и сметаной	180	16,56	5,03	10,4	149
35	Рис отварной	130	3,68	0,3	17,63	112
128	Тефтели 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
	Огурец свежий	30				
	итого	660	47,04	57,2	81,92	623
4	Полдник:					
	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	90
	итого					535
		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 18 июня 2024г

Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
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	180	3,94	0,32	0,07	18,
Итого		400	9,48	5	33,44	216
2	2 завтрак:					
	Сок фруктовый	180	4,35	4,8	33,52	88
итого		180				
3	Обед:					
98	Суп Шахтерский с гречкой и сметаной	200/5	7	7,32	52	149
35	Рис отварной	130	5,56	3,73	34,93	190
128	Тефтеля 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	152
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,54	19,93	9,
	Огурец свежий					
итого		460	40,34	63,3	159,1	841
4	Полдник:					
	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				
итого		400	27,9	15	3,352	259
Калорийность всего за день (ккал):						
		1570			1517,3	

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

Утверждаю
 Заведующий МАДОУ Детский сад № 10
 Зарубин



Меню на 18 июня 2024г Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша пшеничная	175	2,3	0,66	13,3	68,5
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	9,0
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33
	Чай с сахаром	200	3,94	0,32	0,07	18,0
итого		420	9,28	5,7	42,14	216,0
2	2 завтрак:					
	Йогурт	180	4,35	4,8	33,52	88,0
итого		180				
3	Обед:					
98	Суп Шахтерский с гречками и сметаной	200/5	7	7,32	52	149,0
35	Рис отварной	130	5,56	3,73	34,93	199,0
128	Котлета рыбная	70	12,6	9,49	6	168,0
67	Соус красный	20	0,69	1,95	3,09	3,0
349	Компот из кураги	200	1,26	0,16	38,27	154,0
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	9,0
итого		460	30,11	23,8	163	798,0
4	Уплотненный полдник:					
231	Сырник из творога со сгущенным молоком	70	13,92	7,5	1,67	129,0
	Чай	200	0,06	0,05	0,012	0,4
260	Гуляш из говядины	70	15,67	10,3	2,2	163,0
304	Лапша отварная	120	2,58	3,13	26,72	145,0
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	9,0
	Фрукт	150				
итого		650				
Калорийность всего за день (ккал):		1710				

Не содержит ГМО и пищевых добавок
 Повар: _____