

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



Меню на 20 Июня 2024 г

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
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
итого		400	3,55	6,98	26,47	156,399
2	2 завтрак:					
	Сок	180	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		180				
3	Обед:					
2	Суп Кудрявый	180	4,49	4,75	8,51	93
128	Пюре картофельное	130	1,75	4,38	11,57	92,99
234	Рыба с овощами	70	0,9	7,95	11,29	152,4
67	Соус красный	10	11,62	4,3	88	74,5
	Компот	180	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,2	10	72
итого		610	22,04	21,71	159,13	604,74
4	Полдник:					
103	Пирожок с капустой	60	10,24	6,38	28,2	223,2
394	Какао с молоком	200	3,97	0,32	0,07	18,84
	Фрукт	110				
итого		370	14,21	6,7	28,27	242,04
Калорийность всего за день (ккал):						
		1560	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 20 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	(ккал)
1	Завтрак:					
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
итого		400	3,55	6,98	26,47	156,399
2	2 завтрак:					
	Сок	180	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		180				
3	Обед:					
2	Суп Кудрявый	180	4,49	4,75	8,51	93
128	Пюре картофельное	130	1,75	4,38	11,57	92,99
234	Рыба с овощами	70	0,9	7,95	11,29	152,4
67	Соус красный	10	11,62	4,3	88	74,5
	Компот	180	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,2	10	72
		610	22,04	21,71	159,13	604,74
4	Полдник:					
103	Пирожок с капустой	60	10,24	6,38	28,2	223,2
394	Какао с молоком	200	3,97	0,32	0,07	18,84
394	Макароньы отварные с сыром	150	3,97	0,32	0,07	18,84
	Хлеб пшеничный	40	2,3	3,2	20	96
	Фрукт	110				
итого		560	20,48	10,22	48,34	356,88
Калорийность всего за день (ккал):						
		1750	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 20 Июня 2024г

Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
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
итого		400	4,34	4,17	31,465	180,399
2	2 завтрак:					
	Сок	180	с	4,8	33,52	132,75
итого		180				
3	Обед:					
2	Суп Кудрявый	200	7,44	7,19	13,94	177,8
128	Пюре картофельное	130	2,85	7,12	18,8	152,07
234	Рыба с овощами	80	0,9	7,95	11,29	137,03
67	Соус красный	20	1,6	4,2	8	4,9
349	Компот	200	1,26	0,16	38,2	104,1
	Хлеб пшеничный	40	2,3	3,2	20	45
итого		670	16,35	29,82	110,23	620,9
4	Полдник:					
103	Пирожок с капустой	70	10,24	6,38	28,2	223,2
394	Какао с молоком	200	3,97	0,32	0,07	18,84
	Фрукт	120				
итого		390	14,21	6,7	28,27	242,04
Калорийность всего за день (ккал):						
		1640	49,41	50,07	239,8	1798,36

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар _____

Кладовщик: М