

Утвер  
Заведующий МАДОУ «Детский с  
Зарубин



## Меню на 2 Июля 2024г Ясли (режим работы группы 10,5)

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг ценн
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	Каша пшениная	175	2,3	0,66	13,3	68,
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	9,
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33
	Чай с лимоном	200	3,94	0,32	0,07	18,
<b>итого</b>		420	9,28	5,7	42,14	216
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	180	4,35	4,8	33,52	88
<b>итого</b>		180				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
98	Суп Шахтерский с гречками и сметаной	200/5	7	7,32	52	149
35	Рис отварной	130	5,56	3,73	34,93	19,
128	Котлета рыбная	70	12,6	9,49	6	16,
67	Соус красный	20	0,69	1,95	3,09	3
349	Компот из кураги	200	1,26	0,16	38,27	15,
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	9,
	Огурец свежий	30				
<b>итого</b>		490	30,11	23,8	163	798
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
231	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	70				
<b>итого</b>		340				
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1430				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:

*(Handwritten signature)*



Заведующий МАДОУ «Детский сад» Зарубин



## Меню на 2 Июля 2024г Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
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 с лимоном	180	3,94	0,32	0,07	18,
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>9,48</b>	<b>5</b>	<b>33,44</b>	<b>216</b>
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок фруктовый	180	4,35	4,8	33,52	88
<b>итого</b>		<b>180</b>				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
98	Суп Шахтерский с гречками и сметаной	200/5	7	7,32	52	149
35	Рис отварной	130	5,56	3,73	34,93	199
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	154
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,54	19,93	9,
	Огурец свежий	30				
<b>итого</b>		<b>490</b>	<b>40,34</b>	<b>63,3</b>	<b>159,1</b>	<b>841</b>
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
	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	150				
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>27,9</b>	<b>15</b>	<b>3,352</b>	<b>259</b>
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>			<b>1570</b>		<b>1517,3</b>	

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_