

Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»

Зарубина Т.Л.



## Меню на 3 Июля 2024г

### Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

| № рец.                             | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергет. ценность |
|------------------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|-------------------|
|                                    |                                |              | Б                    | Ж     | У     |                   |
| <b>1</b>                           | <b>Завтрак:</b>                |              |                      |       |       |                   |
| 8                                  | Каша Геркулесовая              | 180          | 2,21                 | 1,12  | 11,12 | 63,36             |
|                                    | Хлеб                           | 40           | 2,4                  | 0,3   | 0,07  | 72                |
| 10                                 | Чай                            | 180          | 0,06                 | 0,05  | 0,012 | 0,42              |
|                                    | Масло сливочное                | 5            | 0,05                 | 3,63  | 0,07  | 33,1              |
|                                    | Сыр                            | 20           | 0,04                 | 0,01  | 6,99  | 28                |
| <b>итого</b>                       |                                | 425          | 4,76                 | 5,11  | 18,26 | 196,88            |
| <b>2</b>                           | <b>2 завтрак:</b>              |              |                      |       |       |                   |
|                                    | Сок                            | 180          | 4,35                 | 4,8   | 33,52 | 88,5              |
| <b>итого</b>                       |                                | 180          |                      |       |       |                   |
| <b>3</b>                           | <b>Обед:</b>                   |              |                      |       |       |                   |
| 11                                 | Суп Овощной со сметаной        | 180/7        | 3,68                 | 8,65  | 21,43 | 179,55            |
| 304                                | Макароны отварные              | 130          | 2,58                 | 3,13  | 26,72 | 145,35            |
| 41                                 | Гуляш из говядины              | 70           | 11,92                | 8,8   | 11,64 | 173               |
|                                    | Компот из сухофруктов          | 180          | 0,98                 | 0,13  | 29,76 | 119,85            |
|                                    | Хлеб пшеничный                 | 40           | 1,6                  | 0,2   | 10    | 48                |
| <b>итого</b>                       |                                | 420          | 20,76                | 20,91 | 99,55 | 665,75            |
| <b>4</b>                           | <b>Полдник:</b>                |              |                      |       |       |                   |
| 371                                | Королевская ватрушка со        | 70           | 7,73                 | 4,7   | 1,46  | 112,69            |
| 10                                 | Чай                            | 180          | 0,06                 | 0,05  | 0,012 | 0,42              |
|                                    | Фрукт                          | 110          | 4,35                 | 4,8   | 33,52 | 88,5              |
| <b>итого</b>                       |                                | 360          | 12,14                | 9,55  | 34,99 | 201,61            |
| Калорийность всего за день (ккал): |                                |              |                      |       |       |                   |
|                                    |                                | 1385         | 37,98                | 37,22 | 178,1 | 1183,3            |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

*Handwritten signature*



Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»

Зарубина Т.Л.



# Меню на 3 Июля 2024г

## Ясли

(режим работы группы 12 ч)

| № рец.                                    | Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергет. ценность (ккал) |
|---|---|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------|
|   |   |              | Б                    | Ж            | У            |                          |
| <b>1</b>                                  | <b>Завтрак:</b>                           |              |                      |              |              |                          |
| 8   | Каша Геркулесовая                         | 180          | 2,21                 | 1,12         | 11,12        | 63,36                    |
|   | Хлеб                                      | 40           | 2,4                  | 0,3          | 0,07         | 72                       |
| 10  | Чай                                       | 180          | 0,06                 | 0,05         | 0,012        | 0,42                     |
|   | Масло сливочное                           | 5            | 0,05                 | 3,63         | 0,07         | 33,1                     |
|   | Сыр                                       | 20           | 0,04                 | 0,01         | 6,99         | 28                       |
| <b>итого</b>                              |   | <b>425</b>   | <b>4,76</b>          | <b>5,11</b>  | <b>18,26</b> | <b>196,88</b>            |
| <b>2</b>                                  | <b>2 завтрак:</b>                         |              |                      |              |              |                          |
|   | Сок                                       | 180          | 4,35                 | 4,8          | 33,52        | 88,5                     |
| <b>итого</b>                              |   | <b>180</b>   |                      |              |              |                          |
| <b>3</b>                                  | <b>Обед:</b>                              |              |                      |              |              |                          |
| 11  | Суп Овощной со сметаной                   | 180/7        | 3,68                 | 8,65         | 21,43        | 179,55                   |
| 304                                       | Макароны отварные                         | 130          | 2,58                 | 3,13         | 26,72        | 145,35                   |
| 41  | Гуляш из говядины                         | 70           | 11,92                | 8,8          | 11,64        | 173                      |
|   | Компот из сухофруктов                     | 180          | 0,98                 | 0,13         | 29,76        | 119,85                   |
|   | Хлеб пшеничный                            | 40           | 1,6                  | 0,2          | 10           | 48                       |
| <b>итого</b>                              |   | <b>420</b>   | <b>20,76</b>         | <b>20,91</b> | <b>99,55</b> | <b>665,75</b>            |
| <b>4</b>                                  | <b>Полдник:</b>                           |              |                      |              |              |                          |
| 371                                       | Королевская вагруска со сгущенным молоком | 70           | 7,73                 | 4,7          | 1,46         | 112,69                   |
| 272                                       | Рис отварной                              | 130          | 10,35                | 0,72         | 21,65        | 134,55                   |
|   | Гуляш из говядины                         | 70           | 11,92                | 8,8          | 11,64        | 173                      |
|   | Хлеб                                      | 40           | 6                    | 7,6          | 2,47         | 164,8                    |
| 10  | Чай                                       | 180          | 0,06                 | 0,05         | 0,012        | 0,42                     |
|   | Фрукт                                     | 110          | 4,35                 | 4,8          | 33,52        | 88,5                     |
| <b>итого</b>                              |   | <b>600</b>   | <b>40,41</b>         | <b>26,67</b> | <b>70,75</b> | <b>673,96</b>            |
| <b>Калорийность всего за день (ккал):</b> |   |              |                      |              |              |                          |
|   |   | <b>1625</b>  | <b>37,98</b>         | <b>37,22</b> | <b>178,1</b> | <b>1183,3</b>            |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:

*(Handwritten signature)*



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



## Меню на 3 Июля 2024г Сад (режим работы группы 10,5)

| № рец.                                    | Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергет. ценность |
|---|---|--------------|----------------------|--------------|--------------|-------------------|
|   |   |              | Б                    | Ж            | У            |                   |
| <b>1</b>                                  | <b>Завтрак:</b>                           |              |                      |              |              |                   |
| 8   | Каша Геркулесовая                         | 175          | 2,21                 | 1,12         | 11,12        | 63,36             |
|   | Хлеб                                      | 40           | 2,4                  | 0,3          | 15           | 72                |
|   | Масло сливочное                           | 5            | 0,04                 | 3,62         | 0,065        | 33,1              |
| 31  | Чай                                       | 200          | 3,94                 | 3,26         | 16,46        | 28                |
|   | Сыр                                       | 20           |                      |              |              |                   |
| <b>итого</b>                              |   | <b>440</b>   | <b>8,59</b>          | <b>8,3</b>   | <b>42,64</b> | <b>196,46</b>     |
| <b>2</b>                                  | <b>2 завтрак:</b>                         |              |                      |              |              |                   |
|   | Сок                                       | 180          | 4,35                 | 4,8          | 33,52        | 88,5              |
| <b>итого</b>                              |   | <b>180</b>   |                      |              |              |                   |
| <b>3</b>                                  | <b>Обед:</b>                              |              |                      |              |              |                   |
| 11  | Суп Овощной со сметаной                   | 200          | 4,41                 | 10,39        | 25,72        | 215,46            |
| 304                                       | Макароны отварные                         | 130          | 2,58                 | 3,13         | 26,72        | 145,35            |
| 41  | Гуляш из говядины                         | 80           | 9,92                 | 15,52        | 28,3         | 186,4             |
| 34  | Компот из сухофруктов                     | 200          | 0,14                 | 0,04         | 0,9          | 154,1             |
|   | Хлеб пшеничный                            | 50           | 3,2                  | 0,4          | 20           | 96                |
| <b>итого</b>                              |   | <b>660</b>   | <b>20,25</b>         | <b>29,48</b> | <b>101,6</b> | <b>797,31</b>     |
| <b>4</b>                                  | <b>Полдник:</b>                           |              |                      |              |              |                   |
|   | Королевская ватрушка со сгущенным молоком | 70           | 22,5                 | 14,8         | 19,2         | 290,3             |
|   | Чай                                       | 200          | 0,06                 | 0,05         | 0,012        | 0,42              |
|   | Фрукт                                     | 120          | 4,35                 | 4,8          | 33,52        | 88,5              |
|   |   | <b>390</b>   | <b>26,91</b>         | <b>19,65</b> | <b>52,73</b> | <b>379,22</b>     |
| <b>Калорийность всего за день (ккал):</b> |   |              |                      |              |              |                   |
|   |   | <b>1475</b>  | <b>60,99</b>         | <b>64,15</b> | <b>234,4</b> | <b>1537,7</b>     |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:

*А*