

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



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

№ п/р	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
215	Каша гречневая	130	8,96	8,12	0,49	110,83
	Масло	5	3,94	3,26	16,458	112,1
	Батон	50	3	1,1	28,7	96
33	Чай с сахаром	150	2,72	12,96	12,96	89
	Сыр	20				
итого		425	18,62	25,44	58,608	407,93
2	2 завтрак:					
	Сок	180	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		180				
3	Обед:					
146	Суп Кудрявый	180	3,93	1,98	14,68	92,56
321	Рис отварной	70	3	2,98	12,66	90,55
41	Гуляш из говядины	60	11,92	8,8	11,64	173
34	Компот	180	0,14	0,04	0,9	216,81
	Хлеб пшеничный	40	2,34	13,24	0,54	96
	Огурец свежий	20				
итого		550	21,33	27,04	40,42	668,92
4	Полдник:					
	Кекс	60	0,14	0,04	0,9	216,81
132	Чай	180	0,3	0	15,2	0,019
	Фрукт	120	2,34	13,24	0,54	96
итого		360	2,78	13,28	16,64	312,829
Калорийность всего за день (ккал):						
		1515	75,03	88,99	203,1	1808,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:


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

Меню на 5 Июля 2024г

Ясли

(режим работы группы 12 ч)


№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
			1 Завтрак:			
215	Каша гречневая	150	8,96	8,12	0,49	110,83
	Батон	50	3	1,1	28,7	45
33	Чай с сахаром	150	2,72	12,96	12,96	89
	Масло	5	3,94	3,26	16,458	33,1
	Сыр	20				
итого		375	18,62	25,44	58,608	277,93
2 2 завтрак:						
	Сок	180	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		180				
3 Обед:						
146	Суп Кудрявый	200/8	3,93	1,98	14,68	92,56
	Рис отварной	130	2,725	5,061	22,468	146,5
41	Гуляш из говядины	70	8,93	6,74	8,97	132
34	Компот	200	0,14	0,04	0,9	216,81
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
	Огурец свежий	20	0,6	0,2	4,2	7,9
		450	17,925	14,221	61,218	643,77
4 Полдник:						
	Кекс	60	0,14	0,04	0,9	216,81
	Картофель запеченный с сыром	200	15,89	1,95	3,11	115,4
к/к	Хлеб	40	2,34	13,24	0,54	96
31	Чай	150	0,04	0,01	6,99	0,019
	Фрукт	110	0,001	0,001	0,015	0,095
итого		560	18,411	15,241	11,555	428,324
Калорийность всего за день (ккал):						
		1565	64,27	70,2	204,6	1370,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар

Кладовщик




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

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

№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	215	Каша гречневая	130	8,96	8,12	0,49	110,83
		Масло	5	3,94	3,26	16,458	112,1
		Батон	50	3	1,1	28,7	96
		Чай с сахаром	200	0,27	0,17	0,11	89
		Сыр	20				
	итого		425	18,89	25,61	58,718	496,93
2		2 завтрак:					
		Сок	180	4,35	4,8	33,52	88,5
	итого		180				
3		Обед:					
	146	Суп Кудрявый	200/8	3,93	1,98	14,68	92,56
	321	Рис отварной	130	3	2,98	12,66	90,55
	41	Гуляш из говядины	70	11,92	8,8	11,64	173
	34	Компот	200	0,14	0,04	0,9	216,81
		Хлеб пшеничный	50	2,34	13,24	0,54	96
		Огурец свежий	20				
	итого		470	21,33	27,04	40,42	668,92
4		Полдник:					
		Кекс	70	0,14	0,04	0,9	216,81
	132	Чай	200	0,3	0	15,2	0,019
		Фрукт	120	2,34	13,24	0,54	96
	итого		390	2,78	13,28	16,64	312,829
Калорийность всего за день (ккал):							
			1465	75,03	88,99	203,1	1808,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____
 Кладовщик: _____