

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



## Меню на 10 Июля 2024г Ясли

(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>					
	Каша Ячневая	170	5,2	8,1	20	174,7
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	200	0,02	-	-	0,019
	Кондитерское изделие	30				
итого		445	8,47	12,13	40,07	303,819
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	180	0,7	0	19	82,5
итого		180				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
87	Суп Щи со сметаной	200	6,2	6	10,3	180
26	Макаронны отварные	130	4,7	03.01	23	145,6
277	Гуляш из говядины	70	16,5	13,3	4,1	175,75
32	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,09	21,26	96
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
итого		640	29	20,8	47,4	693,35
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
264	Вак - беляш	70	3,9	0,4	26,6	128,63
	Чай с сахаром	200	0,27	0,17	0,11	3,21
	Фрукт	120				
итого		390	4,17	0,57	26,71	131,84
Калорийность всего за день (ккал):		1655				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

*Handwritten signature*

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

## Меню на 10 Июля 2024г

### Ясли

(режим работы группы 12 ч)

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	Каша Ячневая	155	5,2	8,1	20	174,7
	Хлеб	40	1,6	0,2	10	48
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Кондитерское изделие	30				
<b>итого</b>		410	6,87	11,93	30,07	255,819
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	180	0,5	0	12,7	55
<b>итого</b>		180				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
87	Суп Щи со сметаной	180/8	5,16	5,04	8,6	100
26	Макароны отварные	130	2,9	03.01	14,1	89,6
277	Гуляш из говядины	70	15	12,9	3,1	125,3
32	Компот из сухофруктов	180	0,33	0,015	20,82	84,75
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	48
<b>итого</b>		420	24,99	18,69	56,62	447,65
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
264	Вак - беляш	60	2,8	0,3	19,02	92,09
278	Суп молочный с рисом	200	1,96	0,28	20,72	93,24
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
33	Чай с сахаром	180	3,15	2,72	31,98	89
	Фрукт	70				
<b>итого</b>		250	9,51	3,5	81,72	370,33
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>		1260				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:

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

## Меню на 10 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>					
	Каша Ячневая	170	5,2	8,1	20	174,7
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Чай	200	0,02	-	-	0,019
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Кондитерское изделие	30				
<b>итого</b>		450	8,52	15,76	40,14	336,919
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	180	0,7	0	19	82,5
<b>итого</b>		180				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
87	Суп Щи со сметаной	200	6,2	6	10,3	180
26	Макаронны отварные	130	4,7	03.01	23	145,6
277	Гуляш из говядины	70	16,5	13,3	4.1	175,75
32	Компот из сухофруктов	200	0.7	0.09	21.26	96
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
<b>итого</b>		640	29	20,8	47,4	693,35
<b>4</b>	<b>Прлдник:</b>					
264	Вак - беляш	70	3,9	0,4	26,6	128,63
	Чай с сахаром	200	0,27	0,17	0,11	3,21
	Фрукт	120				
<b>итого</b>		390	4,17	0,57	26,71	131,84
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>		<b>1660</b>				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_