

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



## Меню на 11 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>					
215	Каша пшеничная	175	8,96	8,12	0,49	110,83
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
31	Чай с лимоном	180	0,06	0,02	9,99	40
	Сыр	20				
<b>итого</b>		420	12,27	12,17	30,55	279,93
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	100	0,5	0	12,7	123,75
<b>итого</b>		100				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
101	Суп картофельный с	200	0,79	1,08	4,84	134,3
55	Рис отварной	130	2,36	3,3	12,9	115,54
226	Котлета рыбная	80	11,63	5,72	4,27	115,28
32	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,15	17,71	84,75
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Огурец свежий	30				
<b>итого</b>		680	16,71	10,45	49,72	545,87
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
104	Калач сметанный со сгущенным молоком	70	6,24	4,89	43,08	241,6
	Чай	200	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	120	0,44	0,19	13,61	87
<b>итого</b>		460	6,7	5,08	56,69	328,619
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1660	42,67	42,81	188,92	1424,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

*Handwritten signature*

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



## Меню на 11 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>					
215	Каша Пшеничная	150	8,96	8,12	0,49	110,83
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
к/к	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
31	Чай с лимоном	150	0,04	0,01	6,99	28
	Сыр	20				
<b>итого</b>		355	11,45	12,06	22,55	243,93
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	100	0,5	0	12,7	82,5
<b>итого</b>		100				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
101	Суп картофельный с	180	0,79	1,08	4,84	134,3
55	Рис отварной	130	1,5	2,2	8,6	77
143	Котлета рыбная	60	11,63	5,72	4,27	115,28
32	Компот из сухофруктов	180	0,33	0,015	20,82	84,75
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
	Огурец свежий	40				
		620	15,85	9,215	48,53	459,33
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
104	Калач сметанный со сгущенным молоком	60	3,9	3,06	26,93	151
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Картофель запеченный с	200				
	Фрукт	70	0,44	0,19	13,61	87
<b>итого</b>		480	5,52	3,26	36,93	247,019
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1555	32,91	47,04	119,95	1074,029

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: л/

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

## Меню на 11 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>					
215	Каша пшеничная	175	8,96	8,12	0,49	110,83
к/к	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
31	Чай с лимоном	200	0,06	0,02	9,99	40
	Сыр	20				
<b>итого</b>		440	12,27	12,17	30,55	279,93
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	100	0,5	0	12,7	123,75
<b>итого</b>		100				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
101	Суп картофельный с	200	0,79	1,08	4,84	134,3
55	Рис отварной	130	2,36	3,3	12,9	115,54
226	Котлета рыбная	70	11,63	5,72	4,27	115,28
32	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,15	17,71	84,75
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Огурец свежий	30				
<b>итого</b>		670	16,71	10,45	49,72	545,87
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
104	Калач сметанный со сгущенным молоком	70	6,24	4,89	43,08	241,6
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	120	0,44	0,19	13,61	87
<b>итого</b>		370	6,7	5,08	56,69	328,619
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1580	40,51	42,17	177,72	1365,5

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик: