



Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ "Детский сад № 3"  
Барубина Т.Л.

# Меню на 12 Июля 2024г

## Ясли

(режим работы группы 12 ч)



№ рец.	№ тех. нот. ог.к	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	66	Каша Дружба	150	4,5	7,4	23,5	179,5
	к/к	Батон	30	2,4	0,3	15	72
	к/к	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
		Чай	150	2,65	2,33	11,31	0,019
		Сыр	15				
итого			350	9,6	13,66	49,88	284,619
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	к/к	Сок	180	0,5	0	12,7	55
итого			180				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	3	Суп Рассольник со сметаной	180/8	2,8	0,6	6,5	109,4
	302	Лапша отварная	130	5,73	0,4	25,76	162,5
	289	Биточек из говядины	60	6,8	5,2	6,9	114,8
	32	Компот	180	0,33	0,2	10	48
	12	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	48
Итого			410	17,26	6,6	59,16	482,7
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>					
	263	Расстегай с рыбой	50	16	12,8	11,8	108,5
		Какао с молоком	150	2		9,6	59,4
		Рис отварной	130	4,7	03.01	23	145,6
		Гуляш из говядины	70	16,5	13,3	4.1	175,75
		Хлеб	40	1,6	0,2	10	48
		Фрукт	70				
итого	32		580	38,8	44225	58,5	537,25

Калорийность всего за день (ккал):

38,36 | 32,02 | 141,32 | 1049,8

Повар

Кладовщик

1520

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



## Меню на 12 Июля 2024г Сад

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	тех нол ог.к	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		<b>Завтрак:</b>					
	66	Каша Дружба		5,2	8,6	27,4	209,4
		Батон	175	3,2	0,4	20	96
		Масло	40	0,05	3,63	0,07	33,1
		Чай	5	2,65	2,33	11	0,019
		Сыр	15				
		<b>итого</b>	235	11,1	14,96	58,47	338,519
2		<b>2 завтрак:</b>					
	к/к	Сок фруктовый	180	0,5	0	12,7	82,5
		<b>итого</b>	0				
3		<b>Обед:</b>					
	3	Суп Рассольник со сметаной	200/8	2,8	0,6	6,5	145,8
	302	Лапша отварная	130	7,45	0,5	25,76	181,25
	289	Биточек из говядины	70	6,8	5,2	6,9	142,1
	34	Компот	200	0,07	0,09	21,26	96
		Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
		<b>итого</b>	450	20,32	6,79	80,42	661,15
4		<b>Полдник:</b>					
	263	Расстегай с рыбой	70	5,6	6,7	16,6	151,9
		Какао с молоком	200	2		9,6	71,3
		Фрукт	140				
		<b>итого</b>	410	5,6	6,7	26,2	223,2
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>							
				33,17	30,53	176,5	1348,62
Повар: _____							
Кладовщик: _____							