

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

## Меню на 16 июля 2024г Ясли

(режим работы группы 12 ч)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	Каша пшеничная на молоке	155	2,3	0,66	13,3	68,4
	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
	Чай	150	3,94	4,61	33,44	18,84
					В	
<b>итого</b>		350	9,48	9,29	66,81	216,34
<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>					
98	Суп Шахтерский с гречками	180	16,56	5,03	10,4	149,31
35	Рис отварной	130	3,68	0,3	17,63	112,3
128	Гуляш из мяса	70	12,6	9,49	6	120
	Компот из кураги	200	0,98	0,13	29,79	119,85
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	48
	Огурец свежий	30				
		650	35,42	15,2	73,82	549,46
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
	Булочка с повидлом	70	13,92	7,5	1,67	129,41
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Фрукт	80				
260	Гуляш из говядины	70	15,67	10,3	2,2	163,96
304	Лаваш отварная	120	2,58	3,13	26,72	145,35
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	96
						535,14
<b>итого</b>		1180	74,85	21,7	183,8	1066,13

Калорийность всего за день (ккал):

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:



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



## Меню на 16 июля 2024г

### Сад

(режим работы группы 10,5)

№ ред	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
273	Каша пшеничная	175	2,3	0,66	13,3	68,45
	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
	Чай	180	3,94	0,32	0,07	18,84
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>9,48</b>	<b>5</b>	<b>33,44</b>	<b>216,39</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>					
98	Суп Шахтерский с гречками	200/5	7	7,32	52	149,31
35	Рис отварной	130	5,56	3,73	34,93	199,3
128	Гуляш мясной	70	12,6	9,49	6	168,7
349	Компот из кураги	200	1,26	0,16	38,27	154,1
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,54	19,93	96
	Огурец свежий	30				
	<b>итого</b>	<b>470</b>	<b>28,72</b>	<b>21,2</b>	<b>151,1</b>	<b>767,41</b>
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
	Булочка с повидлом	70	13,92	7,5	1,67	129,41
	Чай	200	0,06	0,05	0,012	0,42
	Фрукт	80				
	<b>итого:</b>	<b>400</b>	<b>27,9</b>	<b>15</b>	<b>3,352</b>	<b>259,24</b>
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>		<b>1570</b>				<b>1517,3</b>

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_