

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

Зарубина

Меню на 19 июля 2024г

Ясли

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет.
			Б	Ж	У	ценность (ккал)
1	Завтрак:					
215	Каша дружба	150	8,96	8,12	0,49	110,83
	Батон	50	3	1,1	28,7	45
33	Чай	150	2,72	12,96	12,96	89
	Масло сливочное	5	3,94	3,26	16,458	33,1
итого		355	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 Харчо	200/8	3,93	1,98	14,68	92,56
	Капуста тушеная	130	2,725	5,061	22,468	146,5
41	Гуляш	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
			0,6	0,2	4,2	7,9
итого		430	17,925	14,221	61,218	643,77
4	Полдник:					
	Коржик	80	0,14	0,04	0,9	216,81
	Суп молочный с лапшой	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	70	0,001	0,001	0,015	0,095
итого		540	18,411	15,241	11,555	428,324
Калорийность всего за день (ккал):						
		1505	64,27	70,2	204,6	1370,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 19 июля 2024г

Сад

(режим работы группы 10,5)

№ п/п № ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
215	Каша дружба	180	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	200	0,27	0,17	0,11	89
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 Харчо	200/8	3,93	1,98	14,68	92,56
321	Капуста тушеная	130	3	2,98	12,66	90,55
41	Гуляш	70	11,92	8,8	11,64	173
134	Компот	200	0,14	0,04	0,9	216,81
	Хлеб пшеничный	50	2,34	13,24	0,54	96
итого		450	21,33	27,04	40,42	668,92
4	Полдник:					
	Коржик	80	0,14	0,04	0,9	216,81
132	Чай	200	0,3	0	15,2	0,019
	Фрукт	100	2,34	13,24	0,54	96
итого		380	2,78	13,28	16,64	312,829
Калорийность всего за день (ккал):						
		1435	75,03	88,99	203,1	1808,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____
Кладовщик: _____