

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

Меню на 6 Августа 2024г Ясли

(режим работы группы 12 ч)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	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
	Печенье				В	
итого		350	9,48	9,29	66,81	216,34
2	2 завтрак:					
	Сок	180	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		180				
3	Обед:					
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
	Чай	30				
	Итого	650	35,42	15,2	73,82	549,46
4	Полдник:					
	Сырник со сгущенным молоком	70	13,92	7,5	1,67	129,41
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Яблоко	80				
260	Гуляш из говядины	70	15,67	10,3	2,2	163,96
304	Лепешка отварная	120	2,58	3,13	26,72	145,35
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	96
	Итого					535,14
итого		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.
 Зарубина Т.Л.

Меню на 6 Августа 2024г Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1 Завтрак:						
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
	Печенье	30				
Итого		400	9,48	5	33,44	216,39
2 2 завтрак:						
	Сыр	180	4,35	4,8	33,52	88,5
Итого		180				
3 Обед:						
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
Итого		440	28,72	21,2	151,1	767,41
4 Полдник:						
	Сырник со ступенным молоком	70	13,92	7,5	1,67	129,41
	Чай	200	0,06	0,05	0,012	0,42
	Яблоко	80				
Итого		400	27,9	15	3,352	259,24
Калорийность всего за день (ккал):		1570				1517,3

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____