

УТВЕРЖДЕНО
МАЛОУ «Детский сад»
Зарубин

(режим работы группы 12 ч)

Калорийность всего за день (ккал):	
------------------------------------	--

Повар: _____

Кладовщик:	
------------	--

Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»

Зарубина Т.Л.



Меню на 7 Июля 2020г

Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
273	Каша Гречневая	200	6,21	5,28	27,9	184
	Хлеб	40	2,8	0,4	19,6	96
	Чай	200	3,94	4,61	33,44	0,019
	Кондитерское изделие	20	0,5	0,6	15,4	70
Итого		460	12,95	10,3	80,94	280,019
2	2 завтрак:					
	сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
98	Суп Кудрявый	180	5,11	6,64	19,62	158,6
35	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,67	210
268	Гуляш	70	11,03	6,4	2,87	112,8
388	Компот из сухофруктов	180	0,61	0,25	18,6	79,3
	Хлеб пшеничный	50	2,8	0,4	19,6	96
итого		630	23,19	19,1	97,36	656,7
4	Полдник:					
	Пирожок с картошкой	75	5,9	3,5	37,9	207,7
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40
	Банан	100	0,4	0,4	9,8	47
		350	6,36	3,9	57,69	294,7
итого		1540				1219,9
Калорийность всего за день (ккал):						
			1517,3			

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 7 Июля 2026г

Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
273	Каша Гречневая	150	4,67	4,86	20,94	146
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,36	14,7	72
	Чай	180	3,94	0,32	0,07	0,019
	Кондитерское изделие	20	0,5	0,6	15,4	70
итого		380	10,71	5,54	35,71	264,019
2	2 завтрак:					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
98	Суп Кудрявый	150	3,07	4,43	11,92	99,82
25	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,45	140
268	Гуляш	60	9,54	5,31	2,44	96,6
388	Компот из сухофруктов	150	0,51	0,21	14,23	61
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,36	14,7	72
итого		490	17,65	13,9	67,74	469,42
4	Уплотненный полдник:					
	Пирожок с картошкой	60	5	2,8	30,3	166,2
	Чай с сахаром	150	0,04	0,05	0,012	28
	Банан	70	0,4	0,4	9,8	48
итого		280	5,44	3,25	40,112	242,2
Калорийность всего за день (ккал):						
		1250	1040,1			

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик _____