

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



## Меню на 9 Января 2023 Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
5	Каша манная	175	1,65	0,16	11,3	53,28
	Хлеб	30	1,6	0,2	10	48
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	150	0,02	-	-	41
<b>итого</b>		360	3,32	3,99	21,37	175,38
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	100	0,9	0	22,9	99
<b>итого</b>		100				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
82	Суп Борщ	150	25,71	7,11	13,43	236,97
302	Гречка отварная	80	5,73	0,4	25,76	162,5
64	Котлета из говядины	60	10,46	8,86	8,7	156,99
349	Компот из сухофруктов	150	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
<b>итого</b>		480	44,48	16,7	87,65	724,31
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
104	Булочка	50	3,9	3,06	26,93	151
10	Чай с сахаром	150	0,27	0,17	0,11	0,019
<b>итого</b>		200	4,17	3,23	27,04	151,019
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1205	29,97	30,4	184,9	1171,9

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_  
Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 9 Января 2023

### Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
5	Каша манная	200	1,65	0,16	11,3	53,28
	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	180	0,02	-	-	41
<b>итого</b>		425	4,92	4,19	31,37	223,38
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	150	0,9	0	22,9	148,5
<b>итого</b>		150				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
82	Суп Борщ	180	25,71	7,11	13,43	236,97
302	Гречка отварная	130	7,45	5,28	33,49	211,25
64	Котлета из говядины	80	10,46	8,89	8,7	156,99
349	Компот из сухофруктов	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
<b>итого</b>		610	48,08	21,84	113,89	855,31
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
104	Булочка	70	5,4	4,3	37,7	211,4
10	Чай с сахаром	180	5,5	4,9	9,09	0,019
<b>итого</b>		360	10,9	9,2	46,79	211,419
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1545	48,67	51,93	265,5	1735,44

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик: М

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



## Меню на 9 Января 2023 Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
5	Каша манная	200	1,65	0,16	11,3	53,28
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	180	0,02	-	-	41
	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
		30				
<b>итого</b>		455	4,92	4,19	31,37	223,38
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	150	0,9	0	22,9	148,5
<b>итого</b>		150				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
12	Суп Борщ	200	25,71	7,11	13,43	236,97
302	Гречка отварная	130	7,45	5,28	33,49	211,25
64	Тефтеля из говядины	80	10,46	8,89	8,7	156,99
349	Компот из сухофруктов	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
<b>итого</b>		660	50,28	30,24	122,29	929,81
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
104	Булочка	70	5,4	4,3	37,7	211,4
18	Чай с сахаром	150	0,67	0,13	5,43	125,66
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
10	Макаронны отварные	130	5,5	4,9	9,09	0,019
	Гуляш из говядины	70				
			3	2	42	120
<b>итого</b>		460	17,77	11,73	114,22	553,079
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1725	53,9	53,3	303,6	2039,75

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар \_\_\_\_\_

Кладовщик М