

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



## Меню на 23 Января 2023г 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>					
15	Каша рисовая	150	3,2	0,2	14	67,1
к/к	Батон	30	2,4	0,3	15	72
к/к	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
30	Чай	150	3,59	0,29	0,06	29
	Сыр	10				
<b>итого</b>		345	9,24	4,42	29,13	201,2
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	150	0,5	0	12,7	82,5
<b>итого</b>		150				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
12	Суп Свекольник со сметаной	150	1,15	3,8	7,47	62,49
302	Гречка отварная	70	5,73	04,06	25,76	162,5
282	Шницель мясной	50	3,16	2,79	18,03	102,6
67	Соус красный	10	11,62	42,03	80,18	74,5
34	Компот из кураги	150	0,14	0	53,73	216,81
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
		460	17,67	49,22	169,41	504,4
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
215	Омлет	100	8,96	8,12	0,49	110
10	Чай с лимоном	150	0,27	0,17	0,11	0,019
	Хлеб	30	1,6	0,2	10	48
	Фрукт	100				
<b>итого</b>		380	10,83	8,49	10,6	158,019
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1335	41,24	66,03	251,6	1071,3

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик:           у



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



## Меню на 23 Января 2023г

### 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>					
15	Каша рисовая	155	3,2	0,2	14	67,1
к/к	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
к/к	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	180	3,59	0,29	0,06	17,21
	Сыр	15				
<b>итого</b>		395	10,04	4,12	34,13	213,41
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	180	0,7	0	19	123,7
<b>итого</b>		180				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
12	Суп Свекольник со сметаной	180	1,15	3,8	7,47	62,49
302	Гречка отварная	130	7,45	00,01	25,76	211,25
282	Шницель мясной	70	3,16	2,79	18,03	102,6
67	Соус красный	20	2,72	7,83	15,25	144,85
34	Компот из кураги	180	0,014	0	53,73	216,81
к/к	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	15	96
	Компот консервированный	40				
<b>итого</b>		660	16,894	15,22	135,24	834
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
215	Омлет	70	8,96	8,12	0,49	110
397	Чай с лимоном	180	0,27	0,17	0,11	0,019
к/к	Хлеб	50	2,4	0,3	15	96
к/к	Картофель запеченный	200	1,28	0,26	10,4	49,13
	Фрукт	150	1,28	0,26	10,4	49,13
<b>итого</b>		650	14,19	9,11	36,4	304,279
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1885	43,55	31,58	244,2	1551,31

Не содержит ГМО и пищевых добавок

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