

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



## Меню на 20 Апреля 2023 г Ясли

(режим работы группы 10,5)

| № рец.                                    | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергет. ценность (ккал) |
|-------------------------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------|
|                                           |                                |              | Б                    | Ж     | У      | (ккал)                   |
| <b>1</b>                                  | <b>Завтрак:</b>                |              |                      |       |        |                          |
| 274                                       | Каша Рябушка                   | 150          | 1,08                 | 0,15  | 11,4   | 51,28                    |
|                                           | Хлеб пшеничный                 | 30           | 2,4                  | 0,3   | 15     | 72                       |
|                                           | Масло                          | 5            | 0,05                 | 3,63  | 0,07   | 33,1                     |
|                                           | Чай с молоком                  | 150          | 0,02                 | 6,98  | 0      | 0,019                    |
|                                           | Кондитерское изделие           | 25           |                      |       |        |                          |
| <b>итого</b>                              |                                | 360          | 3,55                 | 6,98  | 26,47  | 156,399                  |
| <b>2</b>                                  | <b>2 завтрак:</b>              |              |                      |       |        |                          |
|                                           | кисломолочный продукт          | 150          | 4,35                 | 4,8   | 33,52  | 88,5                     |
| <b>итого</b>                              |                                | 150          |                      |       |        |                          |
| <b>3</b>                                  | <b>Обед:</b>                   |              |                      |       |        |                          |
| 2                                         | Суп Кудрявый                   | 150          | 4,49                 | 4,75  | 8,51   | 93                       |
| 128                                       | Пюре картофельное              | 70           | 1,75                 | 4,38  | 11,57  | 92,99                    |
| 234                                       | Рыба с овощами                 | 60           | 0,9                  | 7,95  | 11,29  | 152,4                    |
| 67                                        | Соус красный                   | 10           | 11,62                | 4,3   | 88     | 74,5                     |
|                                           | Компот из кураги и свежих фру  | 150          | 0,98                 | 0,13  | 29,76  | 119,85                   |
|                                           | Хлеб пшеничный                 | 50           | 2,3                  | 0,2   | 10     | 72                       |
|                                           |                                | 490          | 22,04                | 21,71 | 159,13 | 604,74                   |
| <b>4</b>                                  | <b>Полдник:</b>                |              |                      |       |        |                          |
| 103                                       | Пирожок с капустой             | 50           | 10,24                | 6,38  | 28,2   | 223,2                    |
| 394                                       | Чай с сахаром                  | 130          | 3,97                 | 0,32  | 0,07   | 18,84                    |
|                                           | Фрукт                          | 80           |                      |       |        |                          |
| <b>итого</b>                              |                                | 260          | 14,21                | 6,7   | 28,27  | 242,04                   |
| <b>Калорийность всего за день (ккал):</b> |                                |              |                      |       |        |                          |
|                                           |                                | 1260         | 50,76                | 41,87 | 283,67 | 1312,68                  |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:





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



## Меню на 20 Апреля 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>                   |              |                      |       |        |                   |
| 274                                       | Каша Рябушка                      | 175          | 1,08                 | 0,15  | 11,4   | 57,9              |
|                                           | Хлеб пшеничный                    | 40           | 3,2                  | 0,4   | 20     | 96                |
|                                           | Масло                             | 5            | 0,04                 | 3,62  | 0,065  | 33,1              |
|                                           | Чай с молоком                     | 180          | 0,02                 | 0     | 0      | 0,019             |
|                                           | Кондитерское изделие              | 30           |                      |       |        |                   |
| <b>итого</b>                              |                                   | 430          | 4,34                 | 4,17  | 31,465 | 187,019           |
| <b>2</b>                                  | <b>2 завтрак:</b>                 |              |                      |       |        |                   |
|                                           | Кисломолочный продукт             | 180          | 4,35                 | 4,8   | 33,52  | 132,75            |
| <b>итого</b>                              |                                   | 180          |                      |       |        |                   |
| <b>3</b>                                  | <b>Обед:</b>                      |              |                      |       |        |                   |
| 2                                         | Суп Кудрявый                      | 180          | 7,44                 | 7,19  | 13,94  | 147,3             |
| 128                                       | Пюре картофельное                 | 130          | 2,85                 | 7,12  | 18,8   | 272,07            |
| 234                                       | Рыба с овощами                    | 80           | 0,9                  | 7,95  | 11,29  | 174,2             |
| 67                                        | Соус красный                      | 20           | 1,6                  | 4,2   | 8      | 74,5              |
| 349                                       | Компот из кураги и свежих фруктов | 180          | 1,26                 | 0,16  | 38,2   | 154,1             |
|                                           | Хлеб пшеничный                    | 40           | 2,3                  | 3,2   | 20     | 96                |
|                                           | куруруза консервированная         | 30           |                      |       |        |                   |
| <b>итого</b>                              |                                   | 660          | 16,35                | 29,82 | 110,23 | 918,17            |
| <b>4</b>                                  | <b>Уплотненный полдник:</b>       |              |                      |       |        |                   |
| 103                                       | Пирожок с капустой                | 70           | 10,24                | 6,38  | 28,2   | 223,2             |
| 93                                        | Чай с сахаром                     | 200          | 2,1                  | 2,45  | 3,29   | 144,1             |
|                                           | Хлеб пшеничный                    | 40           | 2,3                  | 3,2   | 20     | 96                |
|                                           | Фрукт                             | 150          |                      |       |        |                   |
| 394                                       | Суп молочный с лапшой             | 200          | 3,97                 | 0,32  | 0,07   | 18,84             |
|                                           |                                   | 150          |                      |       |        |                   |
| <b>итого</b>                              |                                   | 810          | 18,61                | 12,35 | 51,56  | 482,14            |
| <b>Калорийность всего за день (ккал):</b> |                                   |              |                      |       |        |                   |
|                                           |                                   | 2080         | 49,41                | 50,07 | 239,7  | 1826,76           |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_