

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



## Меню на 21 Апреля 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>					
215	Каша гречневая	70	8,96	8,12	0,49	110,83
	Батон	40	3	1,1	28,7	45
33	Какао с молоком	150	2,72	12,96	12,96	89
	Масло	5	3,94	3,26	16,458	33,1
	Сыр	15				
<b>итого</b>		280	18,62	25,44	58,608	277,93
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>итого</b>		150				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
146	Суп Харчо	150	3,93	1,98	14,68	92,56
	Макаронны отварные	60	2,725	5,061	22,468	146,5
41	Гуляш из говядины	50	8,93	6,74	8,97	132
67	Соус красный	10	2,7	7,83	15,25	74,5
34	Кисель	150	0,14	0,04	0,9	216,81
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
	огурец свежий	30	0,6	0,2	4,2	7,9
		470	20,625	22,051	76,468	718,27
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
99	Кекс Зебра	60	15,87	0,95	2,87	72,45
31	Чай	130	0,04	0,01	6,99	0,019
	Фрукт	100				
<b>итого</b>		290	15,91	0,96	9,86	72,469
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1190	64,27	70,2	204,6	1370,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 21 Апреля 2023г

### Сад

(режим работы группы 10,5)

№ р/р	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
215	Каша гречневая	130	8,96	8,12	0,49	110,83
	Батон	50	3	1,1	28,7	96
	Масло	5	3,94	3,26	16,458	33,1
	Какао с молоком	180	0,27	0,17	0,11	89
	Сыр	20				
<b>итого</b>		495	25,78	21,19	94,766	641,03
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	180	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>итого</b>		180				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
146	Суп Харчо	180	3,93	1,98	14,68	92,56
321	Пюре гороховое	130	3	2,98	12,66	90,55
41	Гуляш из говядины	70	11,92	8,8	11,64	173
67	Соус красный	20	2,72	7,83	15,25	74,5
34	Кисель	180	0,14	0,04	0,9	216,81
	Хлеб пшеничный	50	2,34	13,24	0,54	96
	Огурец свежий	40				
<b>итого</b>		670	24,05	34,87	55,67	743,42
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
99	Кекс Зебренок	70	15,87	0,95	2,87	72,45
132	Чай	180	0,3	0	15,2	0,019
	Фрукт	150	2,34	13,24	0,54	96
<b>итого</b>		400	18,51	14,19	18,61	168,469
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1745	75,03	88,99	203,1	1808,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

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



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



## Меню на 21 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>					
215	Каша гречневая	175	8,96	8,12	0,49	110,83
	Масло	30	3,94	3,26	16,458	33,1
	Батон	50	3	1,1	28,7	96
	Какао с молоком	180	0,27	0,17	0,11	89
	Сыр	20				
<b>итого</b>		455				
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	180	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>итого</b>		180				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
146	Суп Харчо	180	3,93	1,98	14,68	92,56
321	Пюре гороховое	130	3	2,98	12,66	90,55
41	Гуляш из говядины	70	11,92	8,8	11,64	173
67	Соус красный	20	2,72	7,83	15,25	74,5
34	Кисель	180	0,14	0,04	0,9	216,81
	Хлеб пшеничный	40	2,34	13,24	0,54	96
	Огурец свежий	40				
<b>итого</b>		660	24,05	34,87	55,67	743,42
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
99	Кекс Зебренок	70	15,87	0,95	2,87	72,45
	Чай	180	0,3	0	15,2	0,019
	Картофель запеченный с сыром	200				
к/к	Хлеб	40	2,34	13,24	0,54	96
125	Фрукт	150	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>итого</b>		640	22,86	18,99	52,13	256,969
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1935	75,03	88,99	203,1	1808,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_