

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



## Меню на 28 Апреля 2023г

### Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	№ тех нол ог.к	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет.
				Б	Ж	У	ценность (ккал)
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	66	Каша Дружба	150	4,5	7,4	23,5	179,5
	к/к	Батон	30	2,4	0,3	15	72
	к/к	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
		Чай	150	2,65	2,33	11,31	0,019
		Кондитерское изделие	15				
<b>итого</b>			350	9,6	13,66	49,88	284,619
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	к/к	Сок	150	0,5	0	12,7	55
<b>итого</b>			150				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	3	Суп Рассольник со сметаной	150	2,8	0,6	6,5	109,4
	302	Картофель в молоке	80	5,73	0,4	25,76	162,5
	289	Биточек из говядины	50	6,8	5,2	6,9	114,8
	32	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,2	10	48
		Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
		огурец свежий	20				
<b>Итого</b>			470	17,26	6,6	59,16	482,7
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>					
	263	Расстегай	50	16	12,8	11,8	108,5
		Чай с сахаром	150	2		9,6	59,4
		Фрукт	80				
<b>итого</b>			280	16	12,8	21,4	167,9
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>							
			1250	38,36	32,02	141,32	1049,8

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

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



## Меню на 28 Апреля 2023г Сад

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ тех	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	66	Каша Дружба	175	5,2	8,6	27,4	209,4
		Батон	40	3,2	0,4	20	96
		Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
		Чай	180	2,65	2,33	11	0,019
		Кондитерское изделие	20				
<b>итого</b>			420	11,1	14,96	58,47	338,519
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	к/к	Сок фруктовый	180	0,5	0	12,7	82,5
<b>итого</b>			180				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	3	Суп Рассольник со сметаной	180	2,8	0,6	6,5	145,8
	302	Картофель в молоке	130	7,45	0,5	25,76	181,25
	289	Биточек из говядины	70	6,8	5,2	6,9	142,1
	34	Компот из сухофруктов	180	0,07	0,09	21,26	96
		Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
		огурец свежий	30				
<b>итого</b>			630	20,32	6,79	80,42	661,15
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>					
	263	Расстегай	70	5,6	6,7	16,6	151,9
		Чай с сахаром	180	2		9,6	71,3
		Фрукт	100				
<b>итого</b>			400	5,6	6,7	26,2	223,2
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>							
			1630	33,17	30,53	176,5	1348,62

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

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



## Меню на 28 Апреля 2023 г Сад (режим работы группы 12)

№ рец.	№ тех нол	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	66	Каша Дружба	180	5,2	8,6	27,4	209,4
		Батон	40	3,2	0,4	20	96
		Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
		Чай	180	2,65	2,33	11	0,019
		Кондитерское изделие	30				
<b>итого</b>			435	11,1	14,96	58,47	338,519
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	к/к	Сок	180	0,5	0	12,7	82,5
<b>итого</b>			180				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	3	Суп Рассольник со сметаной	200	2,8	0,6	6,5	145,8
	302	Картофель в молоке	130	7,45	0,5	25,76	181,25
	289	Биточек из говядины	70	6,8	5,2	6,9	142,1
	34	Компот из сухофруктов	180	0,07	0,09	21,26	96
		Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
		Огурец свежий	30				
<b>итого</b>			650	20,32	6,79	80,42	661,15
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>					
	263	Расстегай	70	5,6	6,7	16,6	151,9
		Чай с сахаром	180	0,04	0,01	0	71,3
	36	Фрукт	150	11,17	10,28	31,78	264
		Макароны отварные с маслом	250				
		Хлеб	50				
<b>Итого</b>			700	16,81	16,99	48,38	487,2
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>							
			1265	33,36	30,44	178,48	1399,3

Повар: \_\_\_\_\_  
Кладовщик: