

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



## Меню на 15 Мая 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
	кондитерское изделие	20				
<b>итого</b>		355	9,24	4,42	29,13	201,2
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	сок фруктовый	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 из говядины	50	3,16	2,79	18,03	102,6
67	Соус красный	10	11,62	42,03	80,18	74,5
34	компот из сухофруктов	150	0,14	0	53,73	216,81
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
	помидор свежий	20				
		480	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 сахаром	150	0,27	0,17	0,11	0,019
	Хлеб	30	1,6	0,2	10	48
	Фрукт	70				
<b>итого</b>		350	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: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 15 Мая 2023г

### 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>					
15	Каша рисовая	175	3,2	0,2	14	67,1
к/к	Батон	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
	Кондитерское изделие	30				
<b>итого</b>		430	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	180/8	1,15	3,8	7,47	116,11
302	Гречка отварная	130	7,45	05.01	25,76	189,3
282	Шницель из говядины	70	3,16	2,79	18,03	173
67	Соус красный	20	2,72	7,83	15,25	96,1
34	Компот из кураги из сухофруктов	180	0,014	0	53,73	95,3
к/к	Хлеб пшеничный	50	3.2	0.4	20	96
	помидор свежий	40	0,9	0,2	1	20
<b>итого</b>		675	17,7	19,9	141,24	785,81
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
	Омлет	100	8,96	8,12	0,49	110
	Чай с сахаром	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	Хлеб	40	3.2	0.4	20	96
	Фрукт	100				
<b>итого</b>		420				
			44239,23	8,29	20,6	209,21
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1705	43,07	35,8	238,7	1481,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_



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



## Меню на 15 Мая 2023г

### Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
15	Каша рисовая	155	3,2	0,2	14	67,1
к/к	Батон	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
	Кондитерское изделие	30				
<b>итого</b>		410	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	180/5	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 из сухофруктов	180	0,014	0	53,73	216,81
к/к	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,3	15	96
	помидор свежий	40				
<b>итого</b>		490	16,894	15,22	135,24	834
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
215	Омлет	100	8,96	8,12	0,49	110
397	Чай с сахаром	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	100	1,28	0,26	10,4	49,13
<b>итого</b>		630	14,19	9,11	36,4	304,279
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1710	43,55	31,58	244,2	1551,31

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: М