

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



## Меню на 4 Сентября 2023г Ясли (режим работы группы 10,5)

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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
	Печенье	15				
<b>итого</b>		350	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	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
	Горошек конс	20				
		480	17,67	49,22	169,41	504,4
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
215	Суп молочный	180	8,96	8,12	0,49	110
10	Чай	150	0,27	0,17	0,11	0,019
	Хлеб	30	1,6	0,2	10	48
	Яблоко	70				
<b>итого</b>		430	10,83	8,49	10,6	158,019
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1410	41,24	66,03	251,6	1071,3

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»

Зарубина Т.Д.



## Меню на 4 Сентября 2023г

### Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
	Печенье	20				
<b>итого</b>		<b>420</b>	<b>10,04</b>	<b>4,12</b>	<b>34,13</b>	<b>213,41</b>
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок фруктовый	180	0,7	0	19	123,7
<b>итого</b>		<b>180</b>				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
12	Суп Свекольник	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 сухофруктов	180	0,014	0	53,73	95,3
к/к	Хлеб пшеничный	50	3.2	0.4	20	96
	Горошек конс	40				
<b>итого</b>		<b>675</b>	<b>17,7</b>	<b>19,7</b>	<b>140,24</b>	<b>765,81</b>
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
	Суп молочный	220	8,96	8,12	0,49	110
	Чай	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	Хлеб	40	3.2	0.4	20	96
	Яблоко	150				
<b>итого</b>		<b>590</b>				
			<b>44239,23</b>	<b>8,29</b>	<b>20,6</b>	<b>209,21</b>
Калорийность всего за день (ккал):						
		<b>1865</b>	<b>43,07</b>	<b>35,8</b>	<b>238,7</b>	<b>1481,4</b>

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_


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

## Меню на 4 Сентября 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	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
	Печенье	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	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 сухофруктов	180	0,014	0	53,73	216,81
к/к	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,3	15	96
	Горошек конс	40				
<b>ИТОГО</b>	<b>печенье</b>	490	16,894	15,22	135,24	834
<b>итого</b>		395	10,04	4,12	34,13	213,41
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
215	Суп молочный	220	8,96	8,12	0,49	110
397	Чай	180	0,27	0,17	0,11	0,019
к/к	Хлеб	50	2,4	0,3	15	96
к/к	Картофель запеченный с сыром	200	1,28	0,26	10,4	49,13
	Яблоко	100	1,28	0,26	10,4	49,13
<b>итого</b>		750	14,19	9,11	36,4	304,279
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1815	43,55	31,58	244,2	1551,31

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_