

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



## Меню на 8 Сентября 2023г Ясли

(режим работы группы 12 ч)

№ 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	Чай с лимоном	150	2,72	12,96	12,96	89
	Масло	5	3,94	3,26	16,458	33,1
		20				
<b>итого</b>		285	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	180	3,93	1,98	14,68	92,56
	Макароны отварные	130	2,725	5,061	22,468	146,5
41	Котлета мясная	70	8,93	6,74	8,97	132
34	Компот из кураги и свежих яблок	180	0,14	0,04	0,9	216,81
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
	Помидор свежий	30	0,6	0,2	4,2	7,9
		620	17,925	14,221	61,218	643,77
<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	150				
<b>итого</b>		340	15,91	0,96	9,86	72,469
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1395	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 8 Сентября 2023г

### Сад

(режим работы группы 10,5)

№ п/п	№ рец.	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
		Чай с лимоном	180	0,27	0,17	0,11	89
	<b>итого</b>		475	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	Котлета мясная	70	11,92	8,8	11,64	173
	34	Компот из кураги и свежих яблок	180	0,14	0,04	0,9	216,81
		Хлеб пшеничный	50	2,34	13,24	0,54	96
		Помидор свежий	40				
	<b>итого</b>		650	21,33	27,04	40,42	668,92
<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	180	2,34	13,24	0,54	96
	<b>итого</b>		430	18,51	14,19	18,61	168,469
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>							
			1735	75,03	88,99	203,1	1808,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: М



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



## Меню на 8 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>					
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
	Чай с лимоном	180	0,27	0,17	0,11	89
<b>итого</b>		435				
<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	Компот из сухофруктов	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	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>						
		1915	75,03	88,99	203,1	1808,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

*М*