

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

## Меню на 15 Сентября 2023г Ясли

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	№ тех нол ог.к	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	66	Каша Дружба	150	4,5	7,4	23,5	179,5
	к/к	Хлеб	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
		Помидор 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
		Макаронны отварные с сыром	250				
		Хлеб	50				
		Фрукт	100				
<b>итого</b>			600	16	12,8	21,4	167,9
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>							
			1570	38,36	32,02	141,32	1049,8

Повар \_\_\_\_\_

Кладовщик \_\_\_\_\_

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ "Детский сад № 3"

Зарубина Т.Л



## Меню на 15 Сентября 2023г

### Сад

(режим работы группы 10,5 ч)

№ 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	175	5,2	8,6	27,4	209,4	
		Хлеб	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>			430	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	
		Помидор 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	150					
<b>итого</b>			400	5,6	6,7	26,2	223,2	
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>				1640	33,17	30,53	176,5	1348,62

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_



Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ "Детский сад №3"

Зарубина Т.Л

## Меню на 15 Сентября 2023г Сад

(режим работы группы 12 ч)

№ 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	180	0,07	0,09	21,26	96
		Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
		Помидор 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
		Макароньы отварные с сыром	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: \_\_\_\_\_