

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



## Меню на 18 Сентября 2023г

### Ясли

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет.
			Б	Ж	У	ценность (ккал)
<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	30				
<b>итого</b>		365	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
	Огурец свежий	30				
		490	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
к/к	Картофель запеченный с сыром	200	1,28	0,26	10,4	49,13
	Фрукт	80				
<b>итого</b>		560	10,83	8,49	10,6	158,019
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1565	41,24	66,03	251,6	1071,3

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик:       u

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

## Меню на 18 Сентября 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 фруктовый	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 сухофруктов	180	0,014	0	53,73	95,3
к/к	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
	Огурец свежий	30	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	150				
<b>итого</b>		470				
			44239,23	8,29	20,6	209,21
Калорийность всего за день (ккал):						
			1755	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 18 Сентября 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	0,01	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
	Огурец свежий	30				
<b>итого</b>		480	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 с сыром	200	1,28	0,26	10,4	49,13
	Фрукт	150	1,28	0,26	10,4	49,13
<b>итого</b>		680	14,19	9,11	36,4	304,279
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1750	43,55	31,58	244,2	1551,31

Не содержит ГМО и пищевых добавок

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