

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



## Меню на 19 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>					
	Каша пшеничная на молоке	155	2,3	0,66	13,3	68,4
	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
	Чай с лимоном	150	3,94	4,61	33,44	18,84
	Сыр	20				
<b>итого</b>		370	9,48	9,29	66,81	216,34
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Йогурт	180	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>итого</b>		180				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
98	Суп Шахтерский с гренками и	150	16,56	5,03	10,4	149,31
35	Рис отварной	70	3,68	0,3	17,63	112,3
128	Тефтеля из рыбы	50	12,6	9,49	6	120
67	Соус красный	10	11,62	42	8,1	74,5
	Компот из сухофруктов	150	0,98	0,13	29,79	119,85
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
	Помидор свежий	30				
		480	47,04	57,2	81,92	623,96
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
	Сырник из творога со сгущенным	60	13,92	7,5	1,67	129,41
	Чай	130	0,06	0,05	0,012	0,42
	Фрукт	100				
260	Гуляш из говядины	70	15,67	10,3	2,2	163,96
304	Лапша отварная	120	2,58	3,13	26,72	145,35
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	96
			#####	#####	#####	535,14
<b>итого</b>		1180	74,85	21,7	183,8	1066,13

Калорийность всего за день (ккал):

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:

*(Handwritten signature)*



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



## Меню на 19 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>					
	Каша пшеничная	175	2,3	0,66	13,3	68,45
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	96
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
	Чай с лимоном	180	3,94	0,32	0,07	18,84
	Сыр	15				
итого		415	9,28	5,7	42,14	216,39
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Йогурт	180	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		180				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
98	Суп Шахтерский с гречкой и сметаной	180	7	7,32	52	149,31
35	Рис отварной	130	5,56	3,73	34,93	199,3
128	Тефтели из рыбы	70	12,6	9,49	6	168,7
67	Соус красный	20	0,69	1,95	3,09	31
349	Компот из сухофруктов	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	96
	Помидор свежий	30				
итого		650	30,11	23,8	163	798,41
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
231	Сырник из творога со сгущенным	70	13,92	7,5	1,67	129,41
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
260	Гуляш из говядины	70	15,67	10,3	2,2	163,96
304	Лапша отварная	120	2,58	3,13	26,72	145,35
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	96
	Фрукт	200				
итого		680				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1925				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

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