


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

## Меню на 4 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>                |              |                      |              |              |                          |
| 8   | Каша Геркулесовая              | 150          | 2,21                 | 1,12         | 11,12        | 63,36                    |
|   | хлеб                           | 30           | 2,4                  | 0,3          | 0,07         | 72                       |
| 10  | Чай                            | 150          | 0,06                 | 0,05         | 0,012        | 0,42                     |
|   | Масло сливочное                | 5            | 0,05                 | 3,63         | 0,07         | 33,1                     |
| 31  | Компот консервированный        | 30           | 0,04                 | 0,01         | 6,99         | 28                       |
|   | Сыр                            | 15           |                      |              |              |                          |
| <b>итого</b>                              |                                | <b>380</b>   | <b>4,76</b>          | <b>5,11</b>  | <b>18,26</b> | <b>196,88</b>            |
| <b>2</b>                                  | <b>2 завтрак:</b>              |              |                      |              |              |                          |
|   | Сок                            | 180          | 4,35                 | 4,8          | 33,52        | 88,5                     |
| <b>итого</b>                              |                                | <b>180</b>   |                      |              |              |                          |
| <b>3</b>                                  | <b>Обед:</b>                   |              |                      |              |              |                          |
| 11  | Суп Овощной со сметаной        | 150          | 3,68                 | 8,65         | 21,43        | 179,55                   |
| 304                                       | Макароны отварные              | 130          | 2,58                 | 3,13         | 26,72        | 145,35                   |
| 41  | Гуляш из говядины              | 70           | 11,92                | 8,8          | 11,64        | 173                      |
|   | Компот из чернослива и кураги  | 150          | 0,98                 | 0,13         | 29,76        | 119,85                   |
|   | Хлеб пшеничный                 | 25           | 1,6                  | 0,2          | 10           | 48                       |
|   | Огурец свежий                  | 30           |                      |              |              |                          |
|   |                                | <b>555</b>   | <b>20,76</b>         | <b>20,91</b> | <b>99,55</b> | <b>665,75</b>            |
| <b>4</b>                                  | <b>Полдник:</b>                |              |                      |              |              |                          |
| 371                                       | Биточек манный с повидлом      | 60           | 7,73                 | 4,7          | 1,46         | 112,69                   |
| 272                                       | Омлет                          | 100          | 10,35                | 0,72         | 21,65        | 134,55                   |
|   | Хлеб                           | 40           | 6                    | 7,6          | 2,47         | 164,8                    |
| 10  | Чай                            | 150          | 0,06                 | 0,05         | 0,012        | 0,42                     |
|   | Фрукт                          | 150          | 4,35                 | 4,8          | 33,52        | 88,5                     |
| <b>итого</b>                              |                                | <b>500</b>   | <b>28,49</b>         | <b>17,87</b> | <b>59,11</b> | <b>500,96</b>            |
| <b>Калорийность всего за день (ккал):</b> |                                |              |                      |              |              |                          |
|   |                                | <b>1615</b>  | <b>37,98</b>         | <b>37,22</b> | <b>178,1</b> | <b>1183,3</b>            |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 4 Октября 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>                |              |                      |              |              |                   |
| 8   | Каша Геркулесовая              | 150          | 2,21                 | 1,12         | 11,12        | 63,36             |
|   | хлеб                           | 30           | 2,4                  | 0,3          | 15           | 72                |
|   | Масло сливочное                | 5            | 0,04                 | 3,62         | 0,065        | 33,1              |
| 31  | Чай                            | 150          | 3,94                 | 3,26         | 16,46        | 28                |
|   | Компот консервированный        | 40           |                      |              |              |                   |
|   | Сыр                            | 20           |                      |              |              |                   |
| <b>итого</b>                              |                                | <b>375</b>   | <b>8,59</b>          | <b>8,3</b>   | <b>42,64</b> | <b>196,46</b>     |
| <b>2</b>                                  | <b>2 завтрак:</b>              |              |                      |              |              |                   |
|   | Сок                            | 180          | 4,35                 | 4,8          | 33,52        | 88,5              |
| <b>итого</b>                              |                                | <b>180</b>   |                      |              |              |                   |
| <b>3</b>                                  | <b>Обед:</b>                   |              |                      |              |              |                   |
| 11  | Суп Овощной со сметаной        | 180/7        | 4,41                 | 10,39        | 25,72        | 215,46            |
| 304                                       | Макароны отварные              | 130          | 2,58                 | 3,13         | 26,72        | 145,35            |
| 41  | Гуляш из говядины              | 80           | 9,92                 | 15,52        | 28,3         | 186,4             |
| 34  | Компот из чернослива и кураги  | 180          | 0,14                 | 0,04         | 0,9          | 154,1             |
|   | Хлеб пшеничный                 | 50           | 3,2                  | 0,4          | 20           | 96                |
|   | Огурец свежий                  | 40           |                      |              |              |                   |
| <b>итого</b>                              |                                | <b>480</b>   | <b>20,25</b>         | <b>29,48</b> | <b>101,6</b> | <b>797,31</b>     |
| <b>4</b>                                  | <b>Полдник:</b>                |              |                      |              |              |                   |
|   | Биточек манный с повидлом      | 70           | 22,5                 | 14,8         | 19,2         | 290,3             |
|   | Чай                            | 180          | 0,06                 | 0,05         | 0,012        | 0,42              |
|   | Фрукт                          | 200          | 4,35                 | 4,8          | 33,52        | 88,5              |
|   |                                |              |                      |              |              |                   |
|   |                                | <b>450</b>   | <b>26,91</b>         | <b>19,65</b> | <b>52,73</b> | <b>379,22</b>     |
| <b>Калорийность всего за день (ккал):</b> |                                |              |                      |              |              |                   |
|   |                                | <b>1475</b>  | <b>60,99</b>         | <b>64,15</b> | <b>234,4</b> | <b>1537,7</b>     |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 4 Октября 2023 г

### 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>                |              |                      |       |       |                   |
| 8   | Каша Геркулесовая              | 150          | 5,67                 | 5,28  | 32,55 | 200               |
|   | хлеб                           | 30           | 3                    | 1,1   | 28,7  | 72                |
|   | Масло                          | 5            | 0,04                 | 3,62  | 0,065 | 33,1              |
| 31  | Чай с сахаром                  | 150          | 3,94                 | 3,26  | 16,46 | 28                |
|   | Компот консервированный        | 40           |                      |       |       |                   |
|   | Сыр                            | 20           |                      |       |       |                   |
| <b>итого</b>                              |                                | 395          | 12,65                | 13,26 | 77,77 | 333,1             |
| <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>                   |              |                      |       |       |                   |
| 11  | Суп Овощной со сметаной        | 180          | 4,41                 | 10,39 | 25,72 | 215,46            |
| 304                                       | Лапша отварная                 | 130          | 2,58                 | 3,13  | 26,72 | 145,35            |
| 41  | Гуляш из говядины              | 80           | 9,92                 | 15,52 | 28,3  | 186,4             |
| 67  | Компот из чернослива и кураги  | 180          | 0,69                 | 1,95  | 3,09  | 72                |
| 34  | Хлеб пшеничный                 | 180          | 0,14                 | 0,04  | 0,9   | 154,1             |
|   | Огурец свежий                  | 30           | 3,2                  | 0,4   | 20    | 96                |
| <b>итого</b>                              |                                | 780          | 20,94                | 31,43 | 104,7 | 869,31            |
| <b>4</b>                                  | <b>Уплотненный полдник:</b>    |              |                      |       |       |                   |
|   | Биточек манный с повидлом      | 70           | 22,5                 | 14,8  | 19,2  | 290,3             |
|   | Чай                            | 180          | 0,06                 | 0,05  | 0,012 | 0,42              |
| 272                                       | Омлет                          | 100          | 10,35                | 0,72  | 21,65 | 134,55            |
|   | Хлеб                           | 40           | 6                    | 7,6   | 2,47  | 164,8             |
|   | Фрукт                          | 200          |                      |       |       |                   |
| <b>итого</b>                              |                                | 605          | 38,91                | 23,17 | 43,33 | 590,07            |
| <b>Калорийность всего за день (ккал):</b> |                                |              |                      |       |       |                   |
|   |                                | 1960         | 66,7                 | 71,95 | 238,4 | 1750,6            |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_