


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

## Меню на 6 Октября 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
	Сыр	10				
<b>итого</b>		<b>275</b>	<b>18,62</b>	<b>25,44</b>	<b>58,608</b>	<b>277,93</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>					
146	Суп Харчо	200	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 сухофруктов	200	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
		<b>660</b>	<b>17,925</b>	<b>14,221</b>	<b>61,218</b>	<b>643,77</b>
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
99	Шарлотка	110	15,87	0,95	2,87	72,45
	Картофель запеченный с сыром	200	15,89	1,95	3,11	115,4
к/к	Хлеб	40	2,34	13,24	0,54	96
31	Чай	130	0,04	0,01	6,99	0,019
	Фрукт	100	0,001	0,001	0,015	0,095
<b>итого</b>		<b>580</b>	<b>34,141</b>	<b>16,151</b>	<b>13,525</b>	<b>283,964</b>
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		<b>1695</b>	<b>64,27</b>	<b>70,2</b>	<b>204,6</b>	<b>1370,4</b>

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 6 Октября 2023г Сад

(режим работы группы 10,5)

№ п/р	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	40	3	1,1	28,7	45
	Масло	5	3,94	3,26	16,458	112,1
33	Чай с лимоном	150	2,72	12,96	12,96	89
	Сыр	20				
<b>итого</b>		575	21,89	26,71	87,418	541,93
<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	200	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 сухофруктов	200	0,14	0,04	0,9	216,81
	Хлеб пшеничный	50	2,34	13,24	0,54	96
	Помидор свежий	40				
<b>итого</b>		690	21,33	27,04	40,42	668,92
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
99	Шарлотка	110	15,87	0,95	2,87	72,45
132	Чай	200	0,3	0	15,2	0,019
	Фрукт	150	2,34	13,24	0,54	96
<b>итого</b>		460	18,51	14,19	18,61	168,469
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1905	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 6 Октября 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
	Сыр	15				
итого		450				
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	180	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		180				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
146	Суп Харчо	200	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
67	Соус красный	20	2,72	7,83	15,25	74,5
34	Компот из сухофруктов	200	0,14	0,04	0,9	216,81
	Хлеб пшеничный	40	2,34	13,24	0,54	96
	Помидор свежий	40				
итого		700	24,05	34,87	55,67	743,42
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
99	Шарлотка	110	15,87	0,95	2,87	72,45
	Чай	200	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
итого		700	22,86	18,99	52,13	256,969
Калорийность всего за день (ккал):						
		2030	75,03	88,99	203,1	1808,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик: