



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



## Меню на 11 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>					
	Каша ячневая	170	5,2	8,1	20	174,7
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Кондитерское изделие	30				
<b>итого</b>		430	8,52	15,76	40,14	336,919
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	180	0,7	0	19	82,5
<b>итого</b>		180				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
87	Суп Щи со сметаной	180	6,2	6	10,3	180
26	макаронны отварные	130	4,7	03.01	23	145,6
277	Гуляш из говядины	60	16,5	13,3	4.1	175,75
32	Компот из сухофруктов	180	0.7	0.09	21.26	96
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Кукуруза консервированная	40				
<b>итого</b>		630	29	20,8	47,4	693,35
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
264	Вак - беляш	70	3,9	0,4	26,6	128,63
	Чай с сахаром	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	Фрукт	200				
<b>итого</b>		450	4,17	0,57	26,71	131,84
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1690				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: М





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

## Меню на 11 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>					
	Каша ячневая	170	5,2	8,1	20	174,7
	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Кондитерское изделие	30				
<b>итого</b>		425	8,47	12,13	40,07	303,819
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	180	0,7	0	19	82,5
<b>итого</b>		180				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
87	Суп Щи со сметаной	180	6,2	6	10,3	180
26	Макаронны отварные	130	4,7	03.01	23	145,6
277	Гуляш из говядины	70	16,5	13,3	4.1	175,75
32	Компот из сухофруктов	180	0.7	0.09	21,26	96
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	кукуруза консервированная	40				
<b>итого</b>		640				
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
	Вак - беляш	70	10,5	1,2	-	52,8
33	Чай с сахаром	180	3,67	3,19	15,82	107
278	Суп молочный с рисом	200	1,96	0,28	20,72	93,24
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	фрукт	200				
<b>итого</b>		450	16,13	4,67	214,34	253,04
Калорийность всего за день (ккал):						
		1695				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_