

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

## Меню на 12 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 пшеничная	150	8,96	8,12	0,49	110,83
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
к/к	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
31	Чай	150	0,04	0,01	6,99	28
	Сыр	20				
<b>итого</b>		355	11,45	12,06	22,55	243,93
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Йогурт	180	0,5	0	12,7	82,5
<b>итого</b>		180				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
101	Суп картофельный с клецками	150	0,79	1,08	4,84	134,3
55	Рис отварной	80	1,5	2,2	8,6	77
143	Котлета рыбная	60	11,63	5,72	4,27	115,28
32	Кисель	150	0,33	0,015	20,82	84,75
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
	Огурец свежий	30				
		490	15,85	9,215	48,53	459,33
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
104	Булочка	50	3,9	3,06	26,93	151
	Какао с молоком	150	0,02	-	-	0,019
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Каша гречневая	175				
	Фрукт	100	0,44	0,19	13,61	87
<b>итого</b>		415	5,52	3,26	36,93	247,019
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1440	32,91	47,04	119,95	1074,029

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 12 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>					
215	Каша пшеничная	175	8,96	8,12	0,49	110,83
к/к	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
31	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40
	Сыр	20				
итого		420	12,27	12,17	30,55	279,93
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Йогурт	180	0,5	0	12,7	123,75
итого		180				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
101	Суп картофельный с клецками	180	0,79	1,08	4,84	134,3
55	Рис отварной	130	2,36	3,3	12,9	115,54
226	Котлета рыбная	80	11,63	5,72	4,27	115,28
32	Кисель	180	0,33	0,15	17,71	84,75
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Огурец свежий	40				
итого		650	16,71	10,45	49,72	545,87
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
104	Булочка	70	6,24	4,89	43,08	241,6
	Какао с молоком	180	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	150	0,44	0,19	13,61	87
итого		400	6,7	5,08	56,69	328,619
Калорийность всего за день (ккал):						
		1650	40,51	42,17	177,72	1365,5

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:

*M*

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



## Меню на 12 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>					
215	Каша пшеничная	175	8,96	8,12	0,49	110,83
к/к	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
31	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40
	Сыр	20				
<b>итого</b>		420	12,27	12,17	30,55	279,93
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Йогурт	180	0,5	0	12,7	123,75
<b>итого</b>		180				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
101	Суп картофельный с клецками	180	0,79	1,08	4,84	134,3
55	Рис отварной	130	2,36	3,3	12,9	115,54
226	Котлета рыбная	80	11,63	5,72	4,27	115,28
32	Кисель	180	0,33	0,15	17,71	84,75
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Огурец свежий	40				
<b>итого</b>		650	16,71	10,45	49,72	545,87
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
104	Булочка	70	6,24	4,89	43,08	241,6
	Какао с молоком	180	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	150	0,44	0,19	13,61	87
<b>итого</b>		400	6,7	5,08	56,69	328,619
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1650	40,51	42,17	177,72	1365,5

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:

*(Handwritten signature)*