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

Меню на 19 Октября 2023 г
Ясли
(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	**Завтрак:**					
274	Каша Рябушка	175	1,08	0,15	11,4	51,28
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	15	72
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай с лимоном	180	0,02	6,98	0	0,019
	Сыр	20				
итого		420	3,55	6,98	26,47	156,399
2	**2 завтрак:**					
	Йогурт	180	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		180				
3	**Обед:**					
2	Суп Кудрявый	180	4,49	4,75	8,51	93
128	Пюре картофельное	130	1,75	4,38	11,57	92,99
234	Рыба с овощами	70	0,9	7,95	11,29	152,4
67	Соус красный	10	11,62	4,3	88	74,5
	Кисель	180	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,2	10	72
		610	22,04	21,71	159,13	604,74
4	**Полдник:**					
103	Пирожок с капустой	60	10,24	6,38	28,2	223,2
394	Суп молочный с лапшой	200	3,97	0,32	0,07	18,84
394	Какао с молоком	180	3,97	0,32	0,07	18,84
	Хлеб пшеничный	40	2,3	3,2	20	96
	Фрукт	80				
итого		560	20,48	10,22	48,34	356,88
Калорийность всего за день (ккал):						
		1770	50,76	41,87	283,67	1312,68

Не содержит ГМО и пищевых добавок
Повар:_____
Кладовщик:_____

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

Меню на 19 Октября 2023г
Сад
(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	**Завтрак:**					
274	Каша Рябушка	175	1,08	0,15	11,4	51,28
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
	Чай с лимоном	180	0,02	0	0	0,019
	Сыр	20				
итого		420	4,34	4,17	31,465	180,399
2	**2 завтрак:**					
	Йогурт	180	с	4,8	33,52	132,75
итого		180				
3	**Обед:**					
2	Суп Кудрявый	200	7,44	7,19	13,94	177,8
128	Пюре картофельное	130	2,85	7,12	18,8	152,07
234	Рыба с овощами	80	0,9	7,95	11,29	137,03
67	Соус красный	20	1,6	4,2	8	4,9
349	Кисель	200	1,26	0,16	38,2	104,1
	Хлеб пшеничный	40	2,3	3,2	20	45
итого		670	16,35	29,82	110,23	620,9
4	**Полдник:**					
103	Пирожок с капустой	70	10,24	6,38	28,2	223,2
394	Какао с молоком	200	3,97	0,32	0,07	18,84
	Фрукт	150				
итого		420	14,21	6,7	28,27	242,04
Калорийность всего за день (ккал):						
		1690	49,41	50,07	239,8	1798,36

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар_____

Кладовщик:_____

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

Меню на 19 Октября 2023г
Сад
(режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	**Завтрак:**					
274	Каша Рябушка	175	1,08	0,15	11,4	57,9
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
	Чай с лимоном	180	0,02	0	0	0,019
	Сыр	20				
итого		420	4,34	4,17	31,465	187,019
2	**2 завтрак:**					
	Йогурт	180	4,35	4,8	33,52	132,75
итого		180				
3	**Обед:**					
2	Суп Кудрявый	200	7,44	7,19	13,94	147,3
128	Пюре картофельное	130	2,85	7,12	18,8	272,07
234	Рыба с овощами	80	0,9	7,95	11,29	174,2
67	Соус красный	20	1,6	4,2	8	74,5
349	Кисель	200	1,26	0,16	38,2	154,1
	Хлеб пшеничный	40	2,3	3,2	20	96
итого		670	16,35	29,82	110,23	918,17
4	**Уплотненный полдник:**					
103	Пирожок с капустой	70	10,24	6,38	28,2	223,2
93	Какао с молоком	200	2,1	2,45	3,29	144,1
	Хлеб пшеничный	40	2,3	3,2	20	96
	Фрукт	150				
394	Суп молочный с лапшой	200	3,97	0,32	0,07	18,84
		150				
итого		810	18,61	12,35	51,56	482,14
Калорийность всего за день (ккал):						
		2080	49,41	50,07	239,7	1826,76

Не содержит ГМО и пищевых добавок
Повар:_____
Кладовщик:_____