


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

Меню на 20 Октября 2023г Сад

(режим работы группы 10,5)

| № р/р | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность |
|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|----------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | Завтрак: | | | | | |
| 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 сахаром | 150 | 2,72 | 12,96 | 12,96 | 89 |
| | Сыр | 20 | | | | |
| итого | | 575 | 21,89 | 26,71 | 87,418 | 541,93 |
| 2 | 2 завтрак: | | | | | |
| | Сок | 180 | 4,35 | 4,8 | 33,52 | 88,5 |
| итого | | 180 | | | | |
| 3 | Обед: | | | | | |
| 146 | Суп Харчо со сметаной | 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 |
| | | 40 | | | | |
| итого | | 690 | 21,33 | 27,04 | 40,42 | 668,92 |
| 4 | Полдник: | | | | | |
| 99 | Кекс | 80 | 15,87 | 0,95 | 2,87 | 72,45 |
| 132 | Чай | 200 | 0,3 | 0 | 15,2 | 0,019 |
| | Фрукт | 120 | 2,34 | 13,24 | 0,54 | 96 |
| итого | | 400 | 18,51 | 14,19 | 18,61 | 168,469 |
| Калорийность всего за день (ккал): | | | | | | |
| | | 1845 | 75,03 | 88,99 | 203,1 | 1808,21 |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____
 Кладовщик: _____

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



Меню на 20 Октября 2023г Сад

(режим работы группы 12)

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность |
|---|-----------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|----------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | Завтрак: | | | | | |
| 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 сахаром | 180 | 0,27 | 0,17 | 0,11 | 89 |
| | Сыр | 20 | | | | |
| итого | | 455 | | | | |
| 2 | 2 завтрак: | | | | | |
| | Сок | 180 | 4,35 | 4,8 | 33,52 | 88,5 |
| итого | | 180 | | | | |
| 3 | Обед: | | | | | |
| 146 | Суп Харчо со сметаной | 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 |
| итого | | 660 | 24,05 | 34,87 | 55,67 | 743,42 |
| 4 | Уплотненный полдник: | | | | | |
| 99 | Кекс | 80 | 15,87 | 0,95 | 2,87 | 72,45 |
| | Чай | 200 | 0,3 | 0 | 15,2 | 0,019 |
| | Картофель запеченный с сыром | 200 | | | | |
| к/к | Хлеб | 40 | 2,34 | 13,24 | 0,54 | 96 |
| 125 | Фрукт | 150 | 4,35 | 4,8 | 33,52 | 88,5 |
| итого | | 670 | 22,86 | 18,99 | 52,13 | 256,969 |
| Калорийность всего за день (ккал): | | | | | | |
| | | 1965 | 75,03 | 88,99 | 203,1 | 1808,21 |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____