

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



## Меню на 13 Мая 2024 Если

(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>					
5	Каша манная	175	1,65	0,16	11,3	53,28
	Батон	30	1,6	0,2	10	48
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	150	0,02	-	-	41
<b>итого</b>		<b>360</b>	<b>3,32</b>	<b>3,99</b>	<b>21,37</b>	<b>175,38</b>
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	150	0,9	0	22,9	99
<b>итого</b>		<b>150</b>				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
82	Суп Щи	200	25,71	7,11	13,43	236,97
302	Гречка отварная	130	5,73	0,4	25,76	162,5
64	Тефтели из говядины	60	10,46	8,86	8,7	156,99
349	Компот	200	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
<b>итого</b>		<b>480</b>	<b>44,48</b>	<b>16,7</b>	<b>87,65</b>	<b>724,31</b>
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
104	Омлет	110	3,9	3,06	26,93	151
10	Чай с сахаром	200	0,27	0,17	0,11	0,019
10	Макароны отварные	130	5,5	4,9	9,09	0,019
	Гуляш из говядины	70				
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
	Фрукт	70				
<b>итого</b>		<b>610</b>	<b>11,27</b>	<b>8,33</b>	<b>46,13</b>	<b>199,038</b>
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		<b>1205</b>	<b>29,97</b>	<b>30,4</b>	<b>184,9</b>	<b>1171,9</b>

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:

*Handwritten signature/initials*



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



## Меню на 13 Мая 2024

### 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>					
5	Каша манная	200	1,65	0,16	11,3	53,28
	Батон	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	200	0,02	-	-	41
		30				
<b>итого</b>		<b>475</b>	<b>4,92</b>	<b>4,19</b>	<b>31,37</b>	<b>223,38</b>
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	150	0,9	0	22,9	148,5
<b>итого</b>		<b>150</b>				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
82	Суп Щи	200	25,71	7,11	13,43	236,97
302	Гречка отварная	130	7,45	5,28	33,49	211,25
64	Тефтеля из говядины	80	10,46	8,89	8,7	156,99
349	Компот	200	1,26	0,16	38,27	154,1
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
<b>итого</b>		<b>660</b>	<b>48,08</b>	<b>21,84</b>	<b>113,89</b>	<b>855,31</b>
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
104	Омлет	110	5,4	4,3	37,7	211,4
10	Чай с сахаром	200	5,5	4,9	9,09	0,019
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Фрукт	70				
<b>итого</b>		<b>360</b>	<b>14,1</b>	<b>9,6</b>	<b>66,79</b>	<b>307,419</b>
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		<b>1645</b>	<b>48,67</b>	<b>51,93</b>	<b>265,5</b>	<b>1735,44</b>

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

*Handwritten signature*



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



## Меню на 13 Мая 2024

### 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>					
5	Каша манная	200	1,65	0,16	11,3	53,28
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	200	0,02	-	-	41
	Батон	40	3,2	0,4	20	96
<b>итого</b>		445	4,92	4,19	31,37	223,38
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	150	0,9	0	22,9	148,5
<b>итого</b>		150				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
12	Суп Щи	200	25,71	7,11	13,43	236,97
302	Гречка отварная	130	7,45	5,28	33,49	211,25
64	Тефтеля мясная	80	10,46	8,89	8,7	156,99
349	Компот	200	1,26	0,16	38,27	154,1
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
		40				
<b>итого</b>		680	50,28	30,24	122,29	929,81
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
104	Омлет	110	5,4	4,3	37,7	211,4
18	Чай с сахаром	200	0,67	0,13	5,43	125,66
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
10	Макароны отварные	130	5,5	4,9	9,09	0,019
	Гуляш из говядины	70				
	Фрукт	70	3	2	42	120
<b>итого</b>		620	17,77	11,73	114,22	553,079
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1895	53,9	53,3	303,6	2039,75

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар \_\_\_\_\_

Кладовщик     ЛЛ