





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



## Меню на 22 Мая 2024г 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>                |              |                      |       |       |                   |
| 8                                         | Каша Геркулесовая              | 175          | 2,21                 | 1,12  | 11,12 | 63,36             |
|                                           | Хлеб                           | 40           | 2,4                  | 0,3   | 15    | 72                |
|                                           | Масло сливочное                | 5            | 0,04                 | 3,62  | 0,065 | 33,1              |
| 31                                        | Чай с лимоном                  | 200          | 3,94                 | 3,26  | 16,46 | 28                |
|                                           | Сыр                            | 20           |                      |       |       |                   |
| <b>итого</b>                              |                                | 440          | 8,59                 | 8,3   | 42,64 | 196,46            |
| <b>2</b>                                  | <b>2 завтрак:</b>              |              |                      |       |       |                   |
|                                           | Сок                            | 180          | 4,35                 | 4,8   | 33,52 | 88,5              |
| <b>итого</b>                              |                                | 180          |                      |       |       |                   |
| <b>3</b>                                  | <b>Обед:</b>                   |              |                      |       |       |                   |
| 11                                        | Суп Овощной со сметаной        | 200          | 4,41                 | 10,39 | 25,72 | 215,46            |
| 304                                       | Макароны отварные              | 130          | 2,58                 | 3,13  | 26,72 | 145,35            |
| 41                                        | Гуляш из говядины              | 80           | 9,92                 | 15,52 | 28,3  | 186,4             |
| 34                                        | Компот из сухофруктов          | 200          | 0,14                 | 0,04  | 0,9   | 154,1             |
|                                           | Хлеб пшеничный                 | 50           | 3,2                  | 0,4   | 20    | 96                |
| <b>итого</b>                              |                                | 660          | 20,25                | 29,48 | 101,6 | 797,31            |
| <b>4</b>                                  | <b>Полдник:</b>                |              |                      |       |       |                   |
|                                           | Биточек манный с повидлом      | 70           | 22,5                 | 14,8  | 19,2  | 290,3             |
|                                           | Чай                            | 200          | 0,06                 | 0,05  | 0,012 | 0,42              |
|                                           | Фрукт                          | 70           | 4,35                 | 4,8   | 33,52 | 88,5              |
|                                           |                                | 340          | 26,91                | 19,65 | 52,73 | 379,22            |
| <b>Калорийность всего за день (ккал):</b> |                                |              |                      |       |       |                   |
|                                           |                                | 1475         | 60,99                | 64,15 | 234,4 | 1537,7            |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_



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



**Меню на 22 Мая 2024 г**  
**Сад**  
(режим работы группы 12)

| № рец.                                    | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергет. ценность (ккал) |
|-------------------------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------|
|                                           |                                |              | Б                    | Ж     | У     |                          |
| <b>1</b>                                  | <b>Завтрак:</b>                |              |                      |       |       |                          |
| 8                                         | Каша Геркулесовая              | 175          | 5,67                 | 5,28  | 32,55 | 200                      |
|                                           | Хлеб                           | 40           | 3                    | 1,1   | 28,7  | 72                       |
|                                           | Масло                          | 5            | 0,04                 | 3,62  | 0,065 | 33,1                     |
| 31                                        | Чай с лимоном                  | 200          | 3,94                 | 3,26  | 16,46 | 28                       |
|                                           | Сыр                            | 20           |                      |       |       |                          |
| <b>итого</b>                              |                                | 440          | 12,65                | 13,26 | 77,77 | 333,1                    |
| <b>2</b>                                  | <b>2 завтрак:</b>              |              |                      |       |       |                          |
|                                           | Сок                            | 180          | 4,35                 | 4,8   | 33,52 | 88,5                     |
| <b>итого</b>                              |                                | 180          |                      |       |       |                          |
| <b>3</b>                                  | <b>Обед:</b>                   |              |                      |       |       |                          |
| 11                                        | Суп Овощной со сметаной        | 200/7        | 4,41                 | 10,39 | 25,72 | 215,46                   |
| 304                                       | Лапша отварная                 | 130          | 2,58                 | 3,13  | 26,72 | 145,35                   |
| 41                                        | Гуляш из говядины              | 80           | 9,92                 | 15,52 | 28,3  | 186,4                    |
| 67                                        | Компот из сухофруктов          | 200          | 0,69                 | 1,95  | 3,09  | 72                       |
| 34                                        | Хлеб пшеничный                 | 40           | 0,14                 | 0,04  | 0,9   | 154,1                    |
|                                           |                                |              | 3,2                  | 0,4   | 20    |                          |
| <b>итого</b>                              |                                | 450          | 20,94                | 31,43 | 104,7 | 773,31                   |
| <b>4</b>                                  | <b>Уплотненный полдник:</b>    |              |                      |       |       |                          |
|                                           | Биточек манный с повидлом      | 70           | 22,5                 | 14,8  | 19,2  | 290,3                    |
|                                           | Чай                            | 200          | 0,06                 | 0,05  | 0,012 | 0,42                     |
| 272                                       | Рис отварной                   | 100          | 10,35                | 0,72  | 21,65 | 134,55                   |
|                                           | Гуляш из говядины              | 70           | 11,92                | 8,8   | 11,64 | 173                      |
|                                           | Хлеб                           | 40           | 6                    | 7,6   | 2,47  | 164,8                    |
|                                           | Фрукт                          | 140          |                      |       |       |                          |
| <b>итого</b>                              |                                | 605          | 50,83                | 31,97 | 54,97 | 763,07                   |
| <b>Калорийность всего за день (ккал):</b> |                                |              |                      |       |       |                          |
|                                           |                                | 1675         | 66,7                 | 71,95 | 238,4 | 1750,6                   |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:

*Handwritten signature/initials*