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

# Меню на 4 Сентября 2024г
# Ясли
## (режим работы группы 12 ч)

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | **Завтрак:** | | | | | |
| 8 | Каша Геркулесовая | 180 | 2,21 | 1,12 | 11,12 | 63,36 |
| | Хлеб | 40 | 2,4 | 0,3 | 0,07 | 72 |
| 10 | Чай с лимоном | 180 | 0,06 | 0,05 | 0,012 | 0,42 |
| | Масло сливочное | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,1 |
| | Сыр | 20 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 |
| | | | | | | |
| итого | | 425 | 4,76 | 5,11 | 18,26 | 196,88 |
| 2 | **2 завтрак:** | | | | | |
| | Сок | 180 | 4,35 | 4,8 | 33,52 | 88,5 |
| итого | | 180 | | | | |
| 3 | **Обед:** | | | | | |
| 11 | Суп Овощной со сметаной | 180/7 | 3,68 | 8,65 | 21,43 | 179,55 |
| 304 | Макароны отварные | 130 | 2,58 | 3,13 | 26,72 | 145,35 |
| 41 | Гуляш из говядины | 70 | 11,92 | 8,8 | 11,64 | 173 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,98 | 0,13 | 29,76 | 119,85 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 1,6 | 0,2 | 10 | 48 |
| | | | | | | |
| | | 420 | 20,76 | 20,91 | 99,55 | 665,75 |
| 4 | **Полдник:** | | | | | |
| 371 | Биточек манный со сгущенным молоком | 70 | 7,73 | 4,7 | 1,46 | 112,69 |
| 272 | Рис отварной | 130 | 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 |
| 10 | Чай | 180 | 0,06 | 0,05 | 0,012 | 0,42 |
| | Фрукт | 80 | 4,35 | 4,8 | 33,52 | 88,5 |
| итого | | 570 | 40,41 | 26,67 | 70,75 | 673,96 |
| Калорийность всего за день (ккал): | | | | | | |
| | | 1595 | 37,98 | 37,22 | 178,1 | 1183,3 |

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

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

# Меню на 4 Сентября 2024г
# Сад
## (режим работы группы 10,5)

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | **Завтрак:** | | | | | |
| 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 | | | | |
| | | | | | | |
| итого | | 440 | 8,59 | 8,3 | 42,64 | 196,46 |
| 2 | **2 завтрак:** | | | | | |
| | Сок | 180 | 4,35 | 4,8 | 33,52 | 88,5 |
| итого | | 180 | | | | |
| 3 | **Обед:** | | | | | |
| 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 |
| | | | | | | |
| итого | | 660 | 20,25 | 29,48 | 101,6 | 797,31 |
| 4 | **Полдник:** | | | | | |
| | Биточек манный со сгущенным молоком | 70 | 22,5 | 14,8 | 19,2 | 290,3 |
| | Чай | 200 | 0,06 | 0,05 | 0,012 | 0,42 |
| | Фрукт | 120 | 4,35 | 4,8 | 33,52 | 88,5 |
| | | | | | | |
| | | 390 | 26,91 | 19,65 | 52,73 | 379,22 |
| Калорийность всего за день (ккал): | | | | | | |
| | | 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 4 Сентября 2024 г
# Сад
## (режим работы группы 12)

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | **Завтрак:** | | | | | |
| 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 | | | | |
| | | | | | | |
| итого | | 440 | 12,65 | 13,26 | 77,77 | 333,1 |
| 2 | **2 завтрак:** | | | | | |
| | Сок | 180 | 4,35 | 4,8 | 33,52 | 88,5 |
| итого | | 180 | | | | |
| 3 | **Обед:** | | | | | |
| 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 | |
| | | | | | | |
| **итого** | | 450 | 20,94 | 31,43 | 104,7 | 773,31 |
| 4 | **Уплотненный полдник:** | | | | | |
| | Запеканка манная со сгущенным молоком | 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 | | | | |
| | | | | | | |
| итого | | 605 | 50,83 | 31,97 | 54,97 | 763,07 |
| Калорийность всего за день (ккал): | | | | | | |
| | | 1675 | 66,7 | 71,95 | 238,4 | 1750,6 |

Не содержит ГМО и пищевых добавок
Повар:_____