

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

## Меню на 16 Сентября 2024г Ясли

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	(ккал)
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
15	Каша рисовая	180	3,2	0,2	14	67,1
70	Батон	40	2,4	0,3	15	72
48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
62	Чай с сахаром	150	3,59	0,29	0,06	17,21
<b>49</b>			<b>2,5</b>	<b>2,7</b>		<b>34</b>
<b>итого</b>		<b>375</b>	<b>11,74</b>	<b>7,12</b>	<b>29,13</b>	<b>223,41</b>
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок фруктовый	180	0,5	0	12,7	82,5
<b>итого</b>		<b>180</b>				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
12	Суп Свекольник со сметаной	150/8	1,15	3,8	7,47	62,49
27	Гречка отварная	110	5,73	04,06	25,76	162,5
41	Шницель из говядины	60	3,16	2,79	18,03	102,6
67	Соус красный	10	11,62	42,03	80,18	74,5
31	Компот из сухофруктов	180	1,26	0,16	38,27	154,1
50	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
		<b>578</b>	<b>18,79</b>	<b>49,22</b>	<b>153,95</b>	<b>441,69</b>
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
10	Омлет	150	10,35	0,72	21,65	134,55
62	Чай	130	0,27	0,17	0,11	3,21
	Хлеб	30	1,6	0,2	10	48
56	Лапша отварная с сыром	150	1,28	0,26	10,4	49,13
	Кондитерское изделие	30	2,5	3,3	19,8	132
<b>итого</b>		<b>490</b>	<b>12,22</b>	<b>1,09</b>	<b>31,76</b>	<b>185,76</b>
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		<b>1623</b>	<b>41,24</b>	<b>66,03</b>	<b>251,6</b>	<b>1071,3</b>

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_



## Меню на 16 Сентября 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>					
95	Каша рисовая	180	3,2	0,2	14	67,1
70	Батон	40	3,2	0,4	20	96
48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
62	Чай с сахаром	180	3,59	0,29	0,06	17,21
<b>49</b>			2,5	2,7		34
<b>итого</b>		405	12,54	6,82	34,13	247,41
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок фруктовый	180	0,7	0	19	123,7
<b>итого</b>		180				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
12	Суп Свекольник со сметаной	200/8	1,15	3,8	7,47	116,11
27	Гречка отварная	150	7,45	05.01	25,76	211,25
41	Шницель из говядины	70	3,16	2,79	18,03	102,6
67	Соус красный	20	2,72	7,83	15,25	96,1
31	Компот из сухофруктов	180	1,26	0,16	38,27	154,1
к/к	Хлеб пшеничный	50	3.2	0.4	20	
			0,9	0,2	1	20
<b>итого</b>		675	17,7	20,06	125,78	700,16
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
10	Омлет	150	10,35	0,72	21,65	134,55
62	Чай	180	0,27	0,17	0,11	3,21
50	Хлеб	40	3.2	0.4	20	96
	Кондитерское изделие	30	2,5	3,3	19,8	132
<b>итого</b>		400				
			44243,12	4,19	61,56	365,76
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1660	43,07	35,8	238,7	1481,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик:     У

Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»

Зарубина Т.Л.

## Меню на 16 Сентября 2024г

### Сад

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
95	Каша рисовая	180	3,2	0,2	14	67,1
70	Батон	40	3,2	0,4	20	96
48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
62	Чай с сахаром	180	3,59	0,29	0,06	17,21
<b>49</b>			2,5	2,7		34
<b>итого</b>		405	12,54	6,82	34,13	247,41
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок фруктовый	180	0,7	0	19	123,7
<b>итого</b>		180				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
12	Суп Свекольник со сметаной	200/8	1,15	3,8	7,47	116,11
27	Гречка отварная	150	7,45	05.01	25,76	211,25
41	Шницель из говядины	70	3,16	2,79	18,03	102,6
67	Соус красный	20	2,72	7,83	15,25	96,1
31	Компот из сухофруктов	180	1,26	0,16	38,27	154,1
к/к	Хлеб пшеничный	50	3.2	0.4	20	
			0,9	0,2	1	20
<b>итого</b>		675	17,7	20,06	125,78	700,16
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
10	Омлет	150	10,35	0,72	21,65	134,55
62	Чай	180	0,27	0,17	0,11	3,21
50	Хлеб	40	3.2	0.4	20	96
56	Лапша отварная с сыром	150	1,28	0,26	10,4	49,13
	Кондитерское изделие	30	2,5	3,3	19,8	132
<b>Итого</b>		550	3,78	4,45	71,96	414,89
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1260	43,07	35,8	238,7	1481,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_