

Утвержден  
Заведующий МАДОУ «Детский сад № 10» Зарубин



## Меню на 17 Сентября 2024г

### Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	Каша пшеничная	175	2,3	0,66	13,3	68,
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	9,
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33
	Чай с лимоном	200	3,94	0,32	0,07	18,
<b>итого</b>		420	9,28	5,7	42,14	216
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Снежок	180	4,35	4,8	33,52	88
<b>итого</b>		180				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
98	Суп Шахтерский с гречками и сметаной	200/5	7	7,32	52	149
35	Рис отварной	130	5,56	3,73	34,93	199
128	Тефтеля из рыбы	70	12,6	9,49	6	168
67	Соус красный	20	0,69	1,95	3,09	3
349	Кисель	200	1,26	0,16	38,27	154
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	9,
	Огурец свежий	30				
<b>итого</b>		490	30,11	23,8	163	798
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
231	Сырник из творога со сгущенным молоком	70	13,92	7,5	1,67	129
	Чай	200	0,06	0,05	0,012	0,4
	Фрукт	70				
<b>итого</b>		340				
Калорийность всего за день (ккал):			1430			

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_  
Кладовщик: \_\_\_\_\_

Утвержден  
Заведующий МАДОУ «Детский сад № 17 Зарубинский район»



## Меню на 17 Сентября 2023г Ясли (режим работы группы 12)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	Каша пшеничная	155	2,3	0,66	13,3	68,
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	9,
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33
	Чай с лимоном	180	3,94	0,32	0,07	18,
<b>итого</b>		<b>380</b>	<b>9,28</b>	<b>5,7</b>	<b>42,14</b>	<b>216</b>
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Снежок	180	4,35	4,8	33,52	88
<b>итого</b>		<b>180</b>				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
98	Суп Шахтерский с гречками и сметаной	180/8	7	7,32	52	149
35	Рис отварной	130	5,56	3,73	34,93	199
128	Тефтеля из рыбы	70	12,6	9,49	6	168
67	Соус красный	20	0,69	1,95	3,09	3
349	Кисель	180	1,26	0,16	38,27	154
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	9,
	огурец свежий	30				
<b>итого</b>		<b>470</b>	<b>30,11</b>	<b>23,8</b>	<b>163</b>	<b>798</b>
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
231	Сырник из творога со сгущенным молоком	70	13,92	7,5	1,67	129
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,4
260	Гуляш из говядины	70	15,67	10,3	2,2	163
304	Лапша отварная	120	2,58	3,13	26,72	145
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	9,
	Фрукт	100				
<b>итого</b>		<b>580</b>				
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		<b>1610</b>				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

Заведующий МАДОУ «Детский сад  
Зарубин



## Меню на 17 Сентября 2024г

### Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
273	Каша пшеничная	175	2,3	0,66	13,3	68,
	Хлеб	40	3,2	0,4	20	9,
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33
	Чай с лимоном	180	3,94	0,32	0,07	18,
Итого		400	9,48	5	33,44	216
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Снежок	180	4,35	4,8	33,52	88
итого		180				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
98	Суп Шахтерский с гречками и сметаной	200/8	7	7,32	52	149
35	Рис отварной	130	5,56	3,73	34,93	199
128	Тефтеля рыбная	80	12,6	9,49	6	168
67	Соус красный	20	11,62	42	8	74
349	Кисель	200	1,26	0,16	38,27	154
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,54	19,93	9,
	Огурец свежий	30				
итого		500	40,34	63,3	159,1	841
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
	Сырник из творога со сгущенным молоком	70	13,92	7,5	1,67	129
	Чай	200	0,06	0,05	0,012	0,4
	Фрукт	150				
			27,9	15	3,352	259
итого		400				
Калорийность всего за день (ккал):			1570		1517,3	

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: М

