

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



## Меню на 2 Октября 2024г Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
8	Каша Геркулесовая	180	2,21	1,12	11,12	63,36
	Хлеб	40	2,4	0,3	0,07	72
10	Чай	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
<b>итого</b>		425	4,76	5,11	18,26	196,88
<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	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 кураги	180	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	48
<b>итого</b>		420	20,76	20,91	99,55	665,75
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
371	Биточек манный со сгущенным молоком	70	7,73	4,7	1,46	112,69
10	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Фрукт	80	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>итого</b>		330	12,14	9,55	34,99	201,61
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1355	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 2 Октября 2024г Ясли

(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>					
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
<b>итого</b>		425	4,76	5,11	18,26	196,88
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	180	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>итого</b>		180	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
11	Суп Овощной со сметаной	180/7	3,68	8,65	21,43	179,55
304	Макаронны отварные	130	2,58	3,13	26,72	145,35
41	Гуляш из говядины	70	11,92	8,8	11,64	173
	Компот из кураги	180	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	48
<b>итого</b>		420	20,76	20,91	99,55	665,75
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
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
<b>итого</b>		570	40,41	26,67	70,75	673,96
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		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 2 Октября 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					
	Хлеб	175	2,21	1,12	11,12	63,36
	Масло сливочное	40	2,4	0,3	15	72
31	Чай с лимоном	5	0,04	3,62	0,065	33,1
	Сыр	200	3,94	3,26	16,46	28
		20				
<b>итого</b>						
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>	440	8,59	8,3	42,64	196,46
	Сок					
<b>итого</b>		180	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>3</b>	<b>Обед:</b>	180				
11	Суп Овощной со сметаной					
304	Макаронны отварные	200	4,41	10,39	25,72	215,46
41	Гуляш из говядины	130	2,58	3,13	26,72	145,35
34	Компот из кураги	80	9,92	15,52	28,3	186,4
	Хлеб пшеничный	200	0,14	0,04	0,9	154,1
		50	3,2	0,4	20	96
<b>итого</b>						
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>	660	20,25	29,48	101,6	797,31
	Биточек манный со сгущенным молоком					
	Чай	70	22,5	14,8	19,2	290,3
	Фрукт	200	0,06	0,05	0,012	0,42
		180	4,35	4,8	33,52	88,5
		450	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: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 2 Октября 2024 г. 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>					
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	4,35	4,8	33,52	88,5
<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 кураги	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 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	180				
<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:

*М*