

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



## Меню на 16 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
	Батон	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				
<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
		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 16 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
	Батон	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				
<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
		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 14 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	175	2,21	1,12	11,12	63,36
	Батон	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 кураги	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 со сгущенным молоком	70	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай	200	0,06	0,05	0,012	0,42
	Фрукт	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:   И

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



**Меню на 14 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
	Батон	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
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	180	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		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 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	
итого		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				
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:

Кладовщик: