

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



## Меню на 30 Ноября 2021г Ясли

(режим работы группы 10,5)

| № рец                              | Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергет. ценность (ккал) |
|------------------------------------|---|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------|
|                                    |   |              | Б                    | Ж    | У     |                          |
| <b>1</b>                           | <b>Завтрак:</b>                         |              |                      |      |       |                          |
|                                    | Каша пшеничная на молоке                | 155          | 2,3                  | 0,66 | 13,3  | 68,4                     |
|                                    | Хлеб пшеничный                          | 40           | 3,2                  | 0,4  | 20    | 96                       |
|                                    | Масло                                   | 5            | 0,04                 | 3,62 | 0,065 | 33,1                     |
|                                    | Чай с лимоном                           | 150          | 3,94                 | 4,61 | 33,44 | 18,84                    |
|                                    |   |              |                      |      |       |                          |
| <b>итого</b>                       |   | 350          | 9,48                 | 9,29 | 66,81 | 216,34                   |
| <b>2</b>                           | <b>2 завтрак:</b>                       |              |                      |      |       |                          |
|                                    | Снежок                                  | 100          | 4,35                 | 4,8  | 33,52 | 88,5                     |
| <b>итого</b>                       |   | 100          |                      |      |       |                          |
| <b>3</b>                           | <b>Обед:</b>                            |              |                      |      |       |                          |
| 98                                 | Суп манный с гречками                   | 150          | 16,56                | 5,03 | 10,4  | 149,31                   |
| 35                                 | Макароны отварные                       | 70           | 3,68                 | 0,3  | 17,63 | 112,3                    |
| 128                                | Тефтеля из говядины                     | 50           | 12,6                 | 9,49 | 6     | 120                      |
| 67                                 | Соус красный                            | 10           | 11,62                | 42   | 8,1   | 74,5                     |
|                                    | Кисель                                  | 150          | 0,98                 | 0,13 | 29,79 | 119,85                   |
|                                    | Хлеб пшеничный                          | 20           | 1,6                  | 0,2  | 10    | 48                       |
|                                    | Помидор свежий                          | 30           |                      |      |       |                          |
|                                    |   | 480          | 47,04                | 57,2 | 81,92 | 623,96                   |
| <b>4</b>                           | <b>Полдник:</b>                         |              |                      |      |       |                          |
|                                    | Сырники из творога со сгущенным молоком | 85           | 13,92                | 7,5  | 1,67  | 129,41                   |
|                                    | Чай                                     | 130          | 0,06                 | 0,05 | 0,012 | 0,42                     |
|                                    | Фрукт                                   | 80           | 13,98                | 7,55 | 1,682 | 96                       |
|                                    |   | 295          | 13,98                | 7,55 | 1,682 | 225,83                   |
| <b>итого</b>                       |   | 1180         | 74,85                | 21,7 | 183,8 | 1066,13                  |
| Калорийность всего за день (ккал): |   |              |                      |      |       |                          |
|                                    |   |              |                      |      |       |                          |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 30 Ноября 2021г Сад

(режим работы группы 10,5)

| № рецепта                          | Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |        | Энергет. ценность |
|------------------------------------|--------------------------------------|--------------|----------------------|------|--------|-------------------|
|                                    |                                      |              | Б                    | Ж    | У      |                   |
| <b>1</b>                           | <b>Завтрак:</b>                      |              |                      |      |        |                   |
| 273                                | Каша пшеничная на молоке             | 175          | 2,3                  | 0,66 | 13,3   | 68,45             |
|                                    | Хлеб пшеничный                       | 40           | 3,2                  | 0,4  | 20     | 96                |
|                                    | Масло                                | 5            | 0,04                 | 3,62 | 0,065  | 33,1              |
|                                    | Чай с лимоном                        | 180          | 3,94                 | 0,32 | 0,07   | 18,84             |
|                                    |                                      |              |                      |      |        |                   |
| Итого                              |                                      | 430          | 9,48                 | 5    | 33,44  | 216,39            |
| <b>2</b>                           | <b>2 завтрак:</b>                    |              |                      |      |        |                   |
|                                    | Снежок                               | 150          | 4,35                 | 4,8  | 33,52  | 88,5              |
| итого                              |                                      | 150          |                      |      |        |                   |
|                                    |                                      |              |                      |      |        |                   |
| <b>3</b>                           | <b>Обед:</b>                         |              |                      |      |        |                   |
| 98                                 | Суп манный с гречками                | 180          | 7                    | 7,32 | 52     | 149,31            |
| 35                                 | Макароны отварные                    | 130          | 5,56                 | 3,73 | 34,93  | 199,3             |
| 128                                | Тефтели из говядины                  | 70           | 12,6                 | 9,49 | 6      | 168,7             |
| 67                                 | Соус красный                         | 20           | 11,62                | 42   | 8      | 74,5              |
| 349                                | Кисель                               | 180          | 1,26                 | 0,16 | 38,27  | 154,1             |
|                                    | Хлеб пшеничный                       | 40           | 2,3                  | 0,54 | 19,93  | 96                |
|                                    | Помидор свежий                       | 30           |                      |      |        |                   |
| итого                              |                                      | 650          | 40,34                | 63,3 | 159,1  | 841,91            |
|                                    |                                      |              |                      |      |        |                   |
| <b>4</b>                           | <b>Полдник:</b>                      |              |                      |      |        |                   |
| 231                                | Сырники из творога со сгущенным мол. | 85           | 13,92                | 7,5  | 1,67   | 129,41            |
|                                    | Чай                                  | 180          | 0,06                 | 0,05 | 0,012  | 0,42              |
|                                    | Фрукт                                | 150          | 1 1                  | 1    | 16,3   | 63                |
|                                    |                                      |              | 13,98                | 7,6  | 17,98  | 192,83            |
| итого                              |                                      | 400          |                      |      |        |                   |
| Калорийность всего за день (ккал): |                                      |              |                      |      |        |                   |
|                                    |                                      | 1600         |                      |      | 1517,3 |                   |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: 11 \_\_\_\_\_

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



## Меню на 30 Ноября 2021г Сад

(режим работы группы 12)

| № рецепта                                 | Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергет. ценность |
|---|---|--------------|----------------------|------|-------|-------------------|
|   |   |              | Б                    | Ж    | У     |                   |
| <b>1</b>                                  | <b>Завтрак:</b>                         |              |                      |      |       |                   |
|   | Каша пшеничная на молоке                | 175          | 2,3                  | 0,66 | 13,3  | 68,45             |
|   | Хлеб пшеничный                          | 40           | 3                    | 1,1  | 28,7  | 96                |
|   | Масло                                   | 5            | 0,04                 | 3,62 | 0,065 | 33,1              |
|   | Чай с лимоном                           | 180          | 3,94                 | 0,32 | 0,07  | 18,84             |
| <b>итого</b>                              |   | 400          | 9,28                 | 5,7  | 42,14 | 216,39            |
| <b>2</b>                                  | <b>2 завтрак:</b>                       |              |                      |      |       |                   |
|   | Снежок                                  | 150          | 4,35                 | 4,8  | 33,52 | 88,5              |
| <b>итого</b>                              |   | 150          |                      |      |       |                   |
| <b>3</b>                                  | <b>Обед:</b>                            |              |                      |      |       |                   |
| 98  | Суп манный с гречками                   | 180          | 7                    | 7,32 | 52    | 149,31            |
| 35  | Макаронные изделия отварные             | 130          | 5,56                 | 3,73 | 34,93 | 199,3             |
| 128                                       | Тефтели из говядины                     | 70           | 12,6                 | 9,49 | 6     | 168,7             |
| 67  | Соус красный                            | 20           | 0,69                 | 1,95 | 3,09  | 31                |
| 349                                       | Кисель                                  | 180          | 1,26                 | 0,16 | 38,27 | 154,1             |
|   | Хлеб пшеничный                          | 40           | 3                    | 1,1  | 28,7  | 96                |
|   | Помидор свежий                          | 30           |                      |      |       |                   |
| <b>итого</b>                              |   | 650          | 30,11                | 23,8 | 163   | 798,41            |
| <b>4</b>                                  | <b>Уплотненный полдник:</b>             |              |                      |      |       |                   |
| 231                                       | Сырники из творога со сгущенным молоком | 70           | 13,92                | 7,5  | 1,67  | 129,41            |
|   | Чай                                     | 180          | 0,06                 | 0,05 | 0,012 | 0,42              |
| 260                                       | Гуляш из говядины                       | 70           | 15,67                | 10,3 | 2,2   | 163,96            |
| 304                                       | Рис отварной                            | 120          | 2,58                 | 3,13 | 26,72 | 145,35            |
|   | Фрукт                                   | 250          | 1,1                  | 1    | 16,3  | 105               |
|   | Хлеб пшеничный                          | 40           | 3                    | 1,1  | 28,7  | 96                |
|   |   |              | 33,33                | 21,9 | 46,9  | 640,14            |
| <b>итого</b>                              |   | 730          |                      |      |       |                   |
| <b>Калорийность всего за день (ккал):</b> |   |              |                      |      |       |                   |
|   |   | 1930         |                      |      |       |                   |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_