

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



## Меню на 10 Декабря 2021г Ясли (режим работы группы 10,5)

№ рец.	№ тех нол ог.к	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет.
				Б	Ж	У	ценность (ккал)
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	66	Каша ячневая	150	4,5	7,4	23,5	179,5
	к/к	Батон	30	2,4	0,3	15	72
	к/к	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
		Чай	150	2,65	2,33	11,31	0,019
		Сыр	15	3,48	4,43	0	54
<b>итого</b>			350	13,08	18,09	49,88	338,619
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	к/к	Сок	100	0,5	0	12,7	55
<b>итого</b>			100				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	3	Суп Рассольник со сметаной	150	2,8	0,6	6,5	109,4
	302	Лапша отварная	70	5,73	0,4	25,76	162,5
	289	Биточек мясной	50	6,8	5,2	6,9	114,8
	32	Компот из кураги и св. фруктов	150	0,33	0,2	10	48
		Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
<b>Итого</b>			440	17,26	6,6	59,16	482,7
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>					
	263	Вак - беляш	60	16	12,8	11,8	108,5
		Чай с сахаром	150	2		9,6	59,4
				0,44	0,19	13,61	58
<b>итого</b>			210	16,44	12,99	35,01	225,9
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>							
			1100	38,36	32,02	141,32	1049,8

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



**Утверждаю:**  
**Заведующий МАДОУ "Детский сад № 3"**  
**Зарубина Т.Л.**

## Меню на 10 Декабря 2021г Сад

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ тех	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	66	Каша Ячневая	175	5,2	8,6	27,4	209,4
		Батон	40	3,2	0,4	20	96
		Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
		Чай	180	2,65	2,33	11	0,019
		Сыр	15	3,48	4,43	0	54
<b>итого</b>			415	14,58	19,39	58,47	392,519
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	к/к	Сок фруктовый	130	0,5	0	12,7	82,5
<b>итого</b>			130				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	3	Суп Рассольник со сметаной	180	2,8	0,6	6,5	145,8
	302	Капуста тушеная	130	7,45	0,5	25,76	181,25
	289	Биточек мясной	70	6,8	5,2	6,9	142,1
	34	Компот из кураги и св. фруктов	180	0,07	0,09	21,26	96
		Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
<b>итого</b>			600	20,32	6,79	80,42	661,15
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>					
	263	Вак - беляш	70	5,6	6,7	16,6	151,9
		Чай с сахаром	180	2		9,6	71,3
		Фрукт	70	0,44	0,19	13,61	87
<b>итого</b>			400	6,04	6,89	39,81	310,2
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>							
			1545	33,17	30,53	176,5	1348,62

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

Заведующий МАДОУ "Детский сад №3"

Зарубина Т.Л



## Меню на 10 Декабря 2021г Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	№ тех нол	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	66	Каша Ячневая	175	5,2	8,6	27,4	209,4
		Батон	40	3,2	0,4	20	96
		Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
		Чай	180	2,65	2,33	11	0,019
		Сыр	15	3,48	4,43	0	54
<b>итого</b>			415	14,58	19,39	58,47	392,519
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	к/к	Сок	150	0,5	0	12,7	82,5
<b>итого</b>			150				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	3	Суп Рассольник со сметаной	200	2,8	0,6	6,5	145,8
	302	Капуста тушеная	130	7,45	0,5	25,76	181,25
	289	Биточек мясной	70	6,8	5,2	6,9	142,1
	34	Компот из кураги и св. фруктов	180	0,07	0,09	21,26	96
		Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
<b>итого</b>			620	20,32	6,79	80,42	661,15
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>					
	263	Вак - беляш	70	5,6	6,7	16,6	151,9
		Чай с сахаром	180	0,04	0,01	0	71,3
	36	Макароны отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264
		Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
		Фрукт	70	0,44	0,19	13,61	145
<b>Итого</b>			560	20,45	17,58	81,99	728,2
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>							
			1185	33,36	30,44	178,48	1399,3

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