


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

## Меню на 28 Сентября 2022г

### 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>                |              |                      |       |       |                          |
| 8   | Каша Гречневая                 | 150          | 2,21                 | 1,12  | 11,12 | 63,36                    |
|   | Хлеб                           | 30           | 2,4                  | 0,3   | 0,07  | 72                       |
|   | Масло                          | 5            | 0,05                 | 3,63  | 0,07  | 33,1                     |
| 31  | Чай                            | 150          | 0,04                 | 0,01  | 6,99  | 28                       |
|   | кондитерское изделие           | 30           |                      |       |       |                          |
| <b>итого</b>                              |                                | 335          | 4,7                  | 5,06  | 18,25 | 196,46                   |
| <b>2</b>                                  | <b>2 завтрак:</b>              |              |                      |       |       |                          |
|   | Сок                            | 100          | 4,35                 | 4,8   | 33,52 | 88,5                     |
| <b>итого</b>                              |                                | 100          |                      |       |       |                          |
| <b>3</b>                                  | <b>Обед:</b>                   |              |                      |       |       |                          |
| 11  | Суп Крестьянский со сметаной   | 150          | 3,68                 | 8,65  | 21,43 | 179,55                   |
| 304                                       | Рис отварной                   | 70           | 2,58                 | 3,13  | 26,72 | 145,35                   |
| 41  | котлета мясная                 | 50           | 11,92                | 8,8   | 11,64 | 173                      |
|   | Компот из сухофруктов          | 150          | 0,98                 | 0,13  | 29,76 | 119,85                   |
|   | Хлеб пшеничный                 | 20           | 1,6                  | 0,2   | 10    | 48                       |
|   | Огурец свежий                  | 20           |                      |       |       |                          |
|   |                                | 460          | 20,76                | 20,91 | 99,55 | 665,75                   |
| <b>4</b>                                  | <b>Полдник:</b>                |              |                      |       |       |                          |
| 371                                       | Булочка                        | 85           | 7,73                 | 4,7   | 1,46  | 112,69                   |
| 10  | Чай с сахаром                  | 150          | 0,06                 | 0,05  | 0,012 | 0,42                     |
|   | Фрукт                          | 100          | 4,35                 | 4,8   | 33,52 | 88,5                     |
| <b>итого</b>                              |                                | 335          | 12,14                | 9,55  | 34,99 | 201,61                   |
| <b>Калорийность всего за день (ккал):</b> |                                |              |                      |       |       |                          |
|   |                                | 1230         | 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 28 Сентября 2022г Сад

(режим работы группы 10,5)


| № рец.                                    | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергет. |
|---|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|----------|
|   |                                |              | Б                    | Ж     | У     | (ккал)   |
| <b>1</b>                                  | <b>Завтрак:</b>                |              |                      |       |       |          |
| 8   | Каша Гречневая                 | 150          | 2,21                 | 1,12  | 11,12 | 63,36    |
|   | Хлеб                           | 30           | 2,4                  | 0,3   | 15    | 72       |
|   | Масло                          | 5            | 0,04                 | 3,62  | 0,065 | 33,1     |
| 31  | Чай                            | 150          | 3,94                 | 3,26  | 16,46 | 28       |
|   | кондитерское изделие           | 30           |                      |       |       |          |
| <b>итого</b>                              |                                | 365          | 8,59                 | 8,3   | 42,64 | 196,46   |
| <b>2</b>                                  | <b>2 завтрак:</b>              |              |                      |       |       |          |
|   | Сок                            | 150          | 4,35                 | 4,8   | 33,52 | 88,5     |
| <b>итого</b>                              |                                | 150          |                      |       |       |          |
| <b>3</b>                                  | <b>Обед:</b>                   |              |                      |       |       |          |
| 11  | Суп Крестьянский со сметаной   | 180          | 4,41                 | 10,39 | 25,72 | 215,46   |
| 304                                       | Рис отварной                   | 130          | 2,58                 | 3,13  | 26,72 | 145,35   |
| 41  | Котлета мясная                 | 80           | 9,92                 | 15,52 | 28,3  | 186,4    |
| 34  | Компот из сухофруктов          | 180          | 0,14                 | 0,04  | 0,9   | 154,1    |
|   | Хлеб пшеничный                 | 50           | 3,2                  | 0,4   | 20    | 96       |
|   | Огурец всежий                  | 20           |                      |       |       |          |
| <b>итого</b>                              |                                | 640          | 20,25                | 29,48 | 101,6 | 797,31   |
| <b>4</b>                                  | <b>Полдник:</b>                |              |                      |       |       |          |
|   | Булочка                        | 90           | 22,5                 | 14,8  | 19,2  | 290,3    |
|   | Чай с сахаром                  | 180          | 0,06                 | 0,05  | 0,012 | 0,42     |
|   | Фрукт                          | 150          | 4,35                 | 4,8   | 33,52 | 88,5     |
|   |                                | 420          | 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: \_\_\_\_\_




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

## Меню на 28 Сентября 2022 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 Гречневая                 | 150          | 5,67                 | 5,28  | 32,55 | 200               |
|   | Хлеб                           | 30           | 3                    | 1,1   | 28,7  | 72                |
|   | Масло                          | 5            | 0,04                 | 3,62  | 0,065 | 33,1              |
| 31  | Чай                            | 150          | 3,94                 | 3,26  | 16,46 | 28                |
|   | Конд. Изделие                  | 30           |                      |       |       |                   |
| <b>итого</b>                              |                                | 365          | 12,65                | 13,26 | 77,77 | 333,1             |
| <b>2</b>                                  | <b>2 завтрак:</b>              |              |                      |       |       |                   |
|   | Сок                            | 150          | 4,35                 | 4,8   | 33,52 | 88,5              |
| <b>итого</b>                              |                                | 150          |                      |       |       |                   |
| <b>3</b>                                  | <b>Обед:</b>                   |              |                      |       |       |                   |
| 11  | Суп Крестьянский со сметаной   | 180          | 4,41                 | 10,39 | 25,72 | 215,46            |
| 304                                       | Рис отварной                   | 130          | 2,58                 | 3,13  | 26,72 | 145,35            |
| 41  | Котлета мясная                 | 80           | 9,92                 | 15,52 | 28,3  | 186,4             |
| 67  | Компот из сухофруктов          | 20           | 0,69                 | 1,95  | 3,09  | 72                |
| 34  | Хлеб пшеничный                 | 180          | 0,14                 | 0,04  | 0,9   | 154,1             |
|   | Огурец свежий                  | 20           | 3,2                  | 0,4   | 20    | 96                |
|   |                                | 40           |                      |       |       |                   |
| <b>итого</b>                              |                                | 650          | 20,94                | 31,43 | 104,7 | 869,31            |
| <b>4</b>                                  | <b>Уплотненный полдник:</b>    |              |                      |       |       |                   |
|   | Булочка                        | 85           | 22,5                 | 14,8  | 19,2  | 290,3             |
|   | Чай с сахаром                  | 180          | 0,06                 | 0,05  | 0,012 | 0,42              |
| 272                                       | Омлет                          | 100          | 10,35                | 0,72  | 21,65 | 134,55            |
|   | Хлеб                           | 40           | 6                    | 7,6   | 2,47  | 164,8             |
|   | Фрукт                          | 150          |                      |       |       |                   |
| <b>итого</b>                              |                                | 605          | 38,91                | 23,17 | 43,33 | 590,07            |
| <b>Калорийность всего за день (ккал):</b> |                                |              |                      |       |       |                   |
|   |                                | 1770         | 66,7                 | 71,95 | 238,4 | 1750,6            |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_