

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



## Меню на 7 Октября 2022г Ясли (режим работы группы 10,5)

| № рец.                                    | № тех<br>нол<br>ог.к | Прием пищи, наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |        | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) |
|-------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|--------------------------------|
|                                           |                      |                                   |                 | Б                       | Ж     | У      |                                |
| <b>1</b>                                  |                      | <b>Завтрак:</b>                   |                 |                         |       |        |                                |
|                                           | 66                   | Каша Пшеничная                    | 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 с сахаром                     | 150             | 2,65                    | 2,33  | 11,31  | 0,019                          |
|                                           |                      |                                   | 30              |                         |       |        |                                |
|                                           |                      |                                   |                 |                         |       |        |                                |
| <b>итого</b>                              |                      |                                   | 365             | 9,6                     | 13,66 | 49,88  | 284,619                        |
| <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 Харчо                         | 150             | 2,8                     | 0,6   | 6,5    | 109,4                          |
|                                           | 302                  | Макароны отварные                 | 70              | 5,73                    | 0,4   | 25,76  | 162,5                          |
|                                           | 289                  | Биточек мясной                    | 50              | 6,8                     | 5,2   | 6,9    | 114,8                          |
|                                           | 32                   | Компот из сухофруктов             | 150             | 0,33                    | 0,2   | 10     | 48                             |
|                                           |                      | Хлеб пшеничный                    | 20              | 1,6                     | 0,2   | 10     | 48                             |
|                                           |                      | Огурец свежий                     | 20              |                         |       |        |                                |
|                                           |                      |                                   |                 |                         |       |        |                                |
| <b>Итого</b>                              |                      |                                   | 460             | 17,26                   | 6,6   | 59,16  | 482,7                          |
|                                           |                      |                                   |                 |                         |       |        |                                |
| <b>4</b>                                  |                      | <b>Полдник:</b>                   |                 |                         |       |        |                                |
|                                           | 263                  | Кекс Фараон                       | 60              | 16                      | 12,8  | 11,8   | 108,5                          |
|                                           |                      | Чай                               | 150             | 2                       |       | 9,6    | 59,4                           |
|                                           |                      | Фрукт                             | 80              |                         |       |        |                                |
|                                           |                      |                                   |                 |                         |       |        |                                |
| <b>итого</b>                              |                      |                                   | 290             | 16                      | 12,8  | 21,4   | 167,9                          |
|                                           |                      |                                   |                 |                         |       |        |                                |
| <b>Калорийность всего за день (ккал):</b> |                      |                                   |                 |                         |       |        |                                |
|                                           |                      |                                   | 1215            | 38,36                   | 32,02 | 141,32 | 1049,8                         |

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

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



## Меню на 7 Октября 2022г 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 Пшеничная                 | 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 с сахаром                  | 180          | 2,65                 | 2,33  | 11    | 0,019             |
|                                           |       |                                |              |                      |       |       |                   |
| <b>итого</b>                              |       |                                | 400          | 11,1                 | 14,96 | 58,47 | 338,519           |
| <b>2</b>                                  |       | <b>2 завтрак:</b>              |              |                      |       |       |                   |
|                                           | к/к   | Сок фруктовый                  | 150          | 0,5                  | 0     | 12,7  | 82,5              |
| <b>итого</b>                              |       |                                | 150          |                      |       |       |                   |
|                                           |       |                                |              |                      |       |       |                   |
| <b>3</b>                                  |       | <b>Обед:</b>                   |              |                      |       |       |                   |
|                                           | 3     | Суп Харчо                      | 180          | 2,8                  | 0,6   | 6,5   | 145,8             |
|                                           | 302   | Перловка отварная              | 130          | 7,45                 | 0,5   | 25,76 | 181,25            |
|                                           | 289   | Биточек из говядины            | 70           | 6,8                  | 5,2   | 6,9   | 142,1             |
|                                           | 34    | Компот из сухофруктов          | 180          | 0,07                 | 0,09  | 21,26 | 96                |
|                                           |       | Хлеб пшеничный                 | 40           | 3,2                  | 0,4   | 20    | 96                |
|                                           |       | Огурец свежий                  | 20           |                      |       |       |                   |
| <b>итого</b>                              |       |                                | 620          | 20,32                | 6,79  | 80,42 | 661,15            |
|                                           |       |                                |              |                      |       |       |                   |
| <b>4</b>                                  |       | <b>Полдник:</b>                |              |                      |       |       |                   |
|                                           | 263   | Кекс Фараон                    | 70           | 5,6                  | 6,7   | 16,6  | 151,9             |
|                                           |       | Чай                            | 180          | 2                    |       | 9,6   | 71,3              |
|                                           |       | Фрукт                          | 150          |                      |       |       |                   |
| <b>итого</b>                              |       |                                | 400          | 5,6                  | 6,7   | 26,2  | 223,2             |
|                                           |       |                                |              |                      |       |       |                   |
| <b>Калорийность всего за день (ккал):</b> |       |                                |              |                      |       |       |                   |
|                                           |       |                                | 1570         | 33,17                | 30,53 | 176,5 | 1348,62           |

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



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



## Меню на 7 Октября 2022 г

### 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 Пшениная                  | 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 с сахаром                  | 180          | 2,65                 | 2,33  | 11     | 0,019                    |
|                                           |           |                                |              |                      |       |        |                          |
| <b>итого</b>                              |           |                                | 400          | 11,1                 | 14,96 | 58,47  | 338,519                  |
| <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 харчо                      | 200          | 2,8                  | 0,6   | 6,5    | 145,8                    |
|                                           | 302       | Перловка отварная              | 130          | 7,45                 | 0,5   | 25,76  | 181,25                   |
|                                           | 289       | Биточек из говядины            | 70           | 6,8                  | 5,2   | 6,9    | 142,1                    |
|                                           | 34        | Компот из сухофруктов          | 180          | 0,07                 | 0,09  | 21,26  | 96                       |
|                                           |           | Хлеб пшеничный                 | 40           | 3,2                  | 0,4   | 20     | 96                       |
|                                           |           | Огурец свежий                  | 20           |                      |       |        |                          |
| <b>итого</b>                              |           |                                | 640          | 20,32                | 6,79  | 80,42  | 661,15                   |
| <b>4</b>                                  |           | <b>Уплотненный полдник:</b>    |              |                      |       |        |                          |
|                                           | 263       | Кекс Фараон                    | 70           | 5,6                  | 6,7   | 16,6   | 151,9                    |
|                                           |           | Чай                            | 180          | 0,04                 | 0,01  | 0      | 71,3                     |
|                                           | 36        | Фрукт                          | 100          | 11,17                | 10,28 | 31,78  | 264                      |
|                                           |           | Макароны с сыром               | 120          |                      |       |        |                          |
| <b>Итого</b>                              |           |                                | 470          | 16,81                | 16,99 | 48,38  | 487,2                    |
| <b>Калорийность всего за день (ккал):</b> |           |                                |              |                      |       |        |                          |
|                                           |           |                                | 1190         | 33,36                | 30,44 | 178,48 | 1399,3                   |

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