

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



## Меню на 27 Октября 2022 г

### 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>					
274	Каша рисовая	150	1,08	0,15	11,4	51,28
	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,3	15	72
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	150	0,02	6,98	0	0,019
	кондитерское изделие	25				
<b>итого</b>		<b>380</b>	<b>3,55</b>	<b>6,98</b>	<b>26,47</b>	<b>156,399</b>
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Йогурт	150	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>итого</b>		<b>150</b>				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
2	Суп с макаронными изделиями	150	4,49	4,75	8,51	93
128	Пюре картофельное	70	1,75	4,38	11,57	92,99
234	Рыба порциями в соусе	50	0,9	7,95	11,29	152,4
67	Соус красный	10	11,62	4,3	88	74,5
	Кисель	150	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,2	10	72
		<b>480</b>	<b>22,04</b>	<b>21,71</b>	<b>159,13</b>	<b>604,74</b>
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
103	Пирожок с капустой	50	10,24	6,38	28,2	223,2
394	Чай с сахаром	130	3,97	0,32	0,07	18,84
	Фрукт	100				
<b>итого</b>		<b>280</b>	<b>14,21</b>	<b>6,7</b>	<b>28,27</b>	<b>242,04</b>
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		<b>1290</b>	<b>50,76</b>	<b>41,87</b>	<b>283,67</b>	<b>1312,68</b>

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

4

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



## Меню на 27 Октября 2022г

### 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>					
274	Каша рисовая	155	1,08	0,15	11,4	51,28
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
	Чай	180	0,02	0	0	0,019
	кондитерское изделие	30				
<b>итого</b>		410	4,34	4,17	31,465	180,399
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Йогурт	200	с	4,8	33,52	132,75
<b>итого</b>		200				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
2	Суп с макаронными изделиями	180	7,44	7,19	13,94	177,8
128	Пюре картофельное	130	2,85	7,12	18,8	152,07
234	Рыба порциями в соусе	70	0,9	7,95	11,29	137,03
67	Соус красный	20	1,6	4,2	8	4,9
349	Кисель	180	1,26	0,16	38,2	104,1
	Хлеб пшеничный	40	2,3	3,2	20	45
<b>итого</b>		620	16,35	29,82	110,23	620,9
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
103	Пирожок с капустой	70	10,24	6,38	28,2	223,2
394	Чай с сахаром	180	3,97	0,32	0,07	18,84
	Фрукт	150				
<b>итого</b>		400	14,21	6,7	28,27	242,04
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1630	49,41	50,07	239,8	1798,36

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 27 Октября 2022г

### 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>					
274	Каша рисовая	175	1,08	0,15	11,4	57,9
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
	Чай	180	0,02	0	0	0,019
	кондитерское изделие	30				
<b>итого</b>		430	4,34	4,17	31,465	187,019
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Йогурт	200	4,35	4,8	33,52	132,75
<b>итого</b>		200				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
2	Суп с макаронными изделиями	180	7,44	7,19	13,94	147,3
128	Пюре картофельное	130	2,85	7,12	18,8	272,07
234	Рыба порциями в соусе	60	0,9	7,95	11,29	174,2
67	Соус красный	20	1,6	4,2	8	74,5
349	Кисель	180	1,26	0,16	38,2	154,1
	Хлеб пшеничный	40	2,3	3,2	20	96
<b>итого</b>		610	16,35	29,82	110,23	918,17
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
103	Пирожок с капустой	100	10,24	6,38	28,2	223,2
93	Чай с сахаром	200	2,1	2,45	3,29	144,1
	Хлеб пшеничный	40	2,3	3,2	20	96
394	Суп молочный с лапшой	100	3,97	0,32	0,07	18,84
	Фрукт	150				
<b>итого</b>		590	18,61	12,35	51,56	482,14
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1830	49,41	50,07	239,7	1826,76

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: М