

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



## Меню на 3 Ноября 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>					
215	Омлет	80	8,96	8,12	0,49	110,83
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
к/к	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
31	Чай с лимоном	150	0,04	0,01	6,99	28
	Сыр	15				
<b>итого</b>		280	11,45	12,06	22,55	243,93
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Йогурт	100	0,5	0	12,7	82,5
<b>итого</b>		100				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
101	Суп с макаронными изделиями	150	0,79	1,08	4,84	134,3
55	Картофельное пюре	80	1,5	2,2	8,6	77
143	Котлета рыбная	60	11,63	5,72	4,27	115,28
32	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
	Огурец свежий	20				
		480	15,85	9,215	48,53	459,33
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
104	Ватрушка с творогом	50	3,9	3,06	26,93	151
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	70	0,44	0,19	13,61	58
<b>итого</b>		270	4,36	3,25	40,54	209,019
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1130	32,91	47,04	119,95	1074,029

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 3 Ноября 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>					
215	Омлет	100	8,96	8,12	0,49	110,83
к/к	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
31	Чай с лимоном	180	0,06	0,02	9,99	40
	Сыр	20				
<b>итого</b>		345	12,27	12,17	30,55	279,93
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Йогурт	150	0,5	0	12,7	123,75
<b>итого</b>		150				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
101	Суп с макаронными изделиями	180	0,79	1,08	4,84	134,3
55	Картофельное пюре	130	2,36	3,3	12,9	115,54
226	Котлета рыбная	80	11,63	5,72	4,27	115,28
32	Компот из сухофруктов	180	0,33	0,15	17,71	84,75
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Огурец свежий	30				
<b>итого</b>		640	16,71	10,45	49,72	545,87
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
104	Ватрушка с творогом	70	6,24	4,89	43,08	241,6
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	140	0,44	0,19	13,61	87
<b>итого</b>		390	6,7	5,08	56,69	328,619
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1525	40,51	42,17	177,72	1365,5

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_



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



## Меню на 3 Ноября 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>					
215	Омлет	155	8,96	8,12	0,49	110,83
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
31	Чай с лимоном	180	0,06	0,02	9,99	40
	Сыр	20				
<b>итого</b>		400	12,27	12,17	30,55	279,93
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Йогурт	150	0,5	0	12,7	123,75
<b>итого</b>		150				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
101	Суп с макаронными изделиями	180	0,79	1,08	4,84	134,3
55	Пюре картофельное	130	2,36	3,3	12,9	115,54
226	Котлета рыбная	80	11,63	5,72	4,27	115,28
32	Компот из сухофруктов	180	0,33	0,15	17,71	84,75
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Огурец свежий	30				
<b>итого</b>		640	16,71	10,45	49,72	545,87
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
104	Ватрушка с творогом	80	6,24	4,89	43,08	241,6
	Чай	200	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	150	0,44	0,19	13,61	87
	Каша гречневая	250				
<b>итого</b>		460	6,7	5,08	56,69	328,619
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1650	42,67	42,81	188,92	1424,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_