

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



## Меню на 9 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>					
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	20				
<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 кураги	150	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
		20				
		460	20,76	20,91	99,55	665,75
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
371	Сочень с творогом	60	7,73	4,7	1,46	112,69
10	Чай	150	0,06	0,05	0,012	0,42
		70	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>итого</b>		280	12,14	9,55	34,99	201,61
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1175	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 9 Ноября 2022г Сад (режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. (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	15	72
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
31	Чай	150	3,94	3,26	16,46	28
	Кондитерское изделие					
<b>итого</b>		335	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 кураги	180	0,14	0,04	0,9	154,1
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
		30				
<b>итого</b>		650	20,25	29,48	101,6	797,31
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
	Сочень с творогом	70	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
			4,35	4,8	33,52	88,5
		250	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 9 Ноября 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
	Кондитерское 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 кураги	20	0,69	1,95	3,09	72
34	Хлеб пшеничный	180	0,14	0,04	0,9	154,1
			3,2	0,4	20	96
		40				
<b>итого</b>		630	20,94	31,43	104,7	869,31
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
	Сочень с творогом	85	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай	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	80				
<b>итого</b>		605	38,91	23,17	43,33	590,07
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1750	66,7	71,95	238,4	1750,6

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик: