

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

Меню на 15 Ноября 2022г Ясли

(режим работы группы 10,5)

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) |
|---|---|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | Завтрак: | | | | | |
| 4 | Каша Геркулесовая | 155 | 0,83 | 0,12 | 7,1 | 32,8 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,2 | 10 | 48 |
| | Масло | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,1 |
| | Чай | 150 | 0,02 | - | - | 0,019 |
| | кондитерское изделие | 30 | | | | |
| итого | | 360 | 2,5 | 3,95 | 17,17 | 113,919 |
| 2 | 2 завтрак: | | | | | |
| | Снежок | 100 | 2 | 2,4 | 2,8 | 61,4 |
| итого | | 100 | | | | |
| 3 | Обед: | | | | | |
| 102 | Суп гороховый | 150 | 2.1 | 2.1 | 6,61 | 59,3 |
| 304 | Рис отварной | 80 | 2,58 | 3,13 | 26,72 | 145,33 |
| 85 | Печень по строгановски | 40 | 13.1 | 5,85 | 7,74 | 138,45 |
| 34 | Кисель | 150 | 1,04 | 0,2 | 8,86 | 42,8 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 1,04 | 0,2 | 8,86 | 42,8 |
| | Огурец свежий | 30 | | | | |
| Итого | | 490 | 18,06 | 9,38 | 58,79 | 428,68 |
| 4 | Полдник: | | | | | |
| 237 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 60 | 11,82 | 6,37 | 1,42 | 109,91 |
| | Чай | 150 | 0,02 | - | - | 0,019 |
| | Фрукт | 80 | | | | |
| итого | | 290 | 11,84 | 6,37 | 1,42 | 109,929 |
| Калорийность всего за день (ккал): | | | | | | |
| | | 1180 | 37,93 | 29,5 | 100,6 | 979,8 |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар

Кладовщик

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



Меню на 15 Ноября 2022г

Сад

(режим работы группы 10,5)

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность |
|---|---|--------------|----------------------|-------|-------|-------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | Завтрак: | | | | | |
| 4 | Каша геркулесовая | 175 | 0,83 | 0,12 | 7,1 | 32,8 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 1,6 | 0,2 | 10 | 96 |
| | Масло | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,1 |
| | Чай | 180 | 0,02 | - | - | 0,019 |
| | кондитерское изделие | 30 | | | | |
| итого | | 430 | 2,5 | 3,95 | 0 | 161,919 |
| 2 | 2 завтрак: | | | | | |
| к/к | Снежок | 150 | 2 | 2,4 | 2,8 | 88,5 |
| итого | | 150 | | | | |
| 3 | Обед: | | | | | |
| 102 | Суп гороховый | 180 | 2.1 | 2.1 | 6,61 | 59,3 |
| 304 | Рис отварной | 130 | 2,58 | 3,13 | 26,72 | 145,35 |
| 85 | Печень по строгановски | 70 | 13.1 | 5,85 | 7,74 | 138,45 |
| 34 | Кисель | 180 | 0,008 | 0 | 29,85 | 80,4 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 96 |
| | Огурец свежий | 30 | | | | |
| итого | | 630 | 18,328 | 9,52 | 90,85 | 519,5 |
| 4 | Полдник: | | | | | |
| 237 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 100 | 22,5 | 13,2 | 37,8 | 109,91 |
| | Чай | 150 | 0,02 | - | - | 0,019 |
| | Фрукт | 150 | | | | |
| итого | | 250 | 22,52 | 13,2 | 37,8 | 109,929 |
| Калорийность всего за день (ккал): | | | | | | |
| | | 1460 | 52,5 | 34,89 | 157,1 | 1632,4 |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар

Кладовщик

М/

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



Меню на 15 Ноября 2022г Сад

(режим работы группы 12)

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность |
|---|---|--------------|----------------------|-------|--------|-------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | Завтрак: | | | | | |
| 4 | Каша геркулесовая | 175 | 0,83 | 0,12 | 7,1 | 108,4 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,4 | 20 | 96 |
| | Масло | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,1 |
| | Чай | 180 | 0,02 | - | - | 0,019 |
| | кондитерское изделие | 30 | | | | |
| итого | | 430 | 4,1 | 4,03 | 27,17 | 237,519 |
| 2 | 2 завтрак: | | | | | |
| | Снежок | 150 | 2 | 2,4 | 2,8 | 88,5 |
| итого | | 150 | | | | |
| 3 | Обед: | | | | | |
| 102 | Суп Гороховый | 200 | 3.1 | 3.1 | 9,79 | 59,3 |
| 304 | Рис отварной | 130 | 1,9 | 1,9 | 19,6 | 145,35 |
| 85 | Печень по-строгановски | 70 | 13.1 | 5,85 | 7,74 | 138,45 |
| 34 | Кисель | 180 | 0.08 | 0 | 29.85 | 80,4 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 1,6 | 0,2 | 10 | 96 |
| | Огурец свежий | 30 | | | | |
| итого | | 650 | 16,9 | 7,95 | 47,13 | 519,5 |
| 4 | Уплотненный полдник: | | | | | |
| 237 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 70 | 11,82 | 6,37 | 1,42 | 109,91 |
| | Чай | 180 | 0,02 | - | - | 0,019 |
| 215 | картофель запеченный с сыром | 150 | 8,96 | 8,12 | 0,49 | 110 |
| | Хлеб | 40 | 1,6 | 0,2 | 10 | 96 |
| | Фрукт | 150 | | | | |
| итого | | 640 | 22,4 | 14,69 | 11,91 | 315,929 |
| Калорийность всего за день (ккал): | | | | | | |
| | | 1870 | 45,17 | 35,7 | 108,17 | 1493,6 |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар

Кладовщик

