

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



## Меню на 18 Ноября 2022г Ясли (режим работы группы 10,5)

№ рец.	№ тех нол ог.к	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (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
		Сыр	10				
	<b>итого</b>		345	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	Гречка отварная	70	5,73	0,4	25,76	162,5
	289	Биточек из говядины	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
	<b>Итого</b>		440	17,26	6,6	59,16	482,7
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>					
	263	Кекс Зебранок	60	16	12,8	11,8	108,5
		Чай	150	2		9,6	59,4
		Фрукт	100				
	<b>итого</b>		310	16	12,8	21,4	167,9
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>							
			1195	38,36	32,02	141,32	1049,8

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

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



## Меню на 18 Ноября 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
		Сыр	15				
<b>итого</b>			415	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
<b>итого</b>			600	20,32	6,79	80,42	661,15
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>					
	263	Кекс Зебренок	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>							
			1565	33,17	30,53	176,5	1348,62

Повар: \_\_\_\_\_  
Кладовщик:

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



## Меню на 18 Ноября 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 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
		Сыр	15				
<b>итого</b>			415	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
<b>итого</b>			620	20,32	6,79	80,42	661,15
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>					
	263	Кекс Зебренок	70	5,6	6,7	16,6	151,9
		Чай	180	0,04	0,01	0	71,3
	36	Фрукт	150	11,17	10,28	31,78	264
		Омлет	100				
<b>Итого</b>			500	16,81	16,99	48,38	487,2
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>							
			1185	33,36	30,44	178,48	1399,3

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

4