

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

## Меню на 22 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>					
	Каша пшеничная на молоке	155	2,3	0,66	13,3	68,4
	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
	Чай	150	3,94	4,61	33,44	18,84
	кондитерское изделие	30				
<b>итого</b>		<b>380</b>	<b>9,48</b>	<b>9,29</b>	<b>66,81</b>	<b>216,34</b>
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Снежок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>итого</b>		<b>100</b>				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
98	Суп манный с гречками	150	16,56	5,03	10,4	149,31
35	Макароны отварные	70	3,68	0,3	17,63	112,3
128	Тефтеля из сердца	50	12,6	9,49	6	120
67	Соус красный	10	11,62	42	8,1	74,5
	Компот из сухофруктов	150	0,98	0,13	29,79	119,85
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
		<b>450</b>	<b>47,04</b>	<b>57,2</b>	<b>81,92</b>	<b>623,96</b>
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
	Сырник из творога со сгущенным молоком	70	13,92	7,5	1,67	129,41
	Чай	130	0,06	0,05	0,012	0,42
	Фрукт	100				
			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>129,83</b>
<b>итого</b>		<b>1180</b>	<b>74,85</b>	<b>21,7</b>	<b>183,8</b>	<b>1066,13</b>
Калорийность всего за день (ккал):						

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 22 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>					
273	Каша пшенная	175	2,3	0,66	13,3	68,45
	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
	Чай	180	3,94	0,32	0,07	18,84
	Кондитерское изделие	30				
Итого		400	9,48	5	33,44	216,39
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Снежок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
98	Суп манный с гречками	180	7	7,32	52	149,31
35	Макаронные отварные	130	5,56	3,73	34,93	199,3
128	Тефтели из сердца	70	12,6	9,49	6	168,7
67	Соус красный	20	11,62	42	8	74,5
349	Компот из сухофруктов	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,54	19,93	96
итого		620	40,34	63,3	159,1	841,91
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
231	Сырник из творога со сгущенным молоком	70	13,92	7,5	1,67	129,41
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Фрукт	150				
			16,28	8,1	21,61	225,83
итого		400				
Калорийность всего за день (ккал):			1570		1517,3	

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_



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



## Меню на 22 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>					
	Каша пшеничная	175	2,3	0,66	13,3	68,45
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	96
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
	Чай	180	3,94	0,32	0,07	18,84
	Кондитерское изделие	30				
<b>итого</b>		430	9,28	5,7	42,14	216,39
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Снежок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>итого</b>		150				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
98	Суп манный с гренками	180	7	7,32	52	149,31
35	Макаронные отварные	130	5,56	3,73	34,93	199,3
128	Тефтели из сердца	70	12,6	9,49	6	168,7
67	Соус красный	20	0,69	1,95	3,09	31
349	Компот из сухофруктов	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	96
		30				
<b>итого</b>		650	30,11	23,8	163	798,41
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
231	Сырник из творога со сгущенным молоком	70	13,92	7,5	1,67	129,41
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
260	Гуляш из говядины	70	15,67	10,3	2,2	163,96
304	Рис	120	2,58	3,13	26,72	145,35
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	96
	Фрукт	150				
<b>итого</b>		630				
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1860				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик