

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



## Меню на 25 Ноября 2022г

### Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет.
			Б	Ж	У	ценность (ккал)
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
215	Каша геркулесовая	70	8,96	8,12	0,49	110,83
	Батон	40	3	1,1	28,7	45
33	Какао с молоком	150	2,72	12,96	12,96	89
	Масло	5	3,94	3,26	16,458	33,1
<b>итого</b>		265	18,62	25,44	58,608	277,93
<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>					
146	Суп Рассольник со сметаной	150	3,93	1,98	14,68	92,56
	Лапша отварная	70	2,725	5,061	22,468	146,5
41	Котлета мясная	50	8,93	6,74	8,97	132
67	Соус красный	10	2,7	7,83	15,25	74,5
34	Компот из кураги	150	0,14	0,04	0,9	216,81
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
	Помидор свежий	30	0,6	0,2	4,2	7,9
		480	20,625	22,051	76,468	718,27
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
21	Рыба запеченная в омлете	60	15,87	0,95	2,87	72,45
31	Чай	130	0,04	0,01	6,99	0,019
	Хлеб	40				
	Кондитерское изделие	20				
	Фрукт	80				
<b>итого</b>		330	15,91	0,96	9,86	72,469
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1175	64,27	70,2	204,6	1370,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 25 Ноября 2022г

### Сад

(режим работы группы 10,5)

№ р/р	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
	<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	215	Каша геркулесовая	130	8,96	8,12	0,49	110,83
		Батон	50	3	1,1	28,7	96
		Масло	5	3,94	3,26	16,458	33,1
		Какао с молоком	180	0,27	0,17	0,11	89
	<b>итого</b>		475	25,78	21,19	94,766	641,03
	<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>					
	146	Суп Рассольник со сметаной	180	3,93	1,98	14,68	92,56
	321	Горошница	130	3	2,98	12,66	90,55
	41	Котлета мясная	70	11,92	8,8	11,64	173
	67	Соус красный	20	2,72	7,83	15,25	74,5
	34	Компот из кураги	180	0,14	0,04	0,9	216,81
		Хлеб пшеничный	50	2,34	13,24	0,54	96
		Помидор свежий	30				
	<b>итого</b>		660	24,05	34,87	55,67	743,42
	<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
	21	Рыба запеченная в омлете	80	15,87	0,95	2,87	72,45
	132	Чай	180	0,3	0	15,2	0,019
		Хлеб	40				
		Кондитерское изделие	30	2,34	13,24	0,54	96
		Фрукт	150				
	<b>итого</b>		480	18,51	14,19	18,61	168,469
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>							
			1765	75,03	88,99	203,1	1808,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_  
Кладовщик: М


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

## Меню на 25 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	Каша Дружба	110	8,96	8,12	0,49	110,83
	Масло	30	3,94	3,26	16,458	33,1
	Батон	50	3	1,1	28,7	96
	Какао с молоком	180	0,27	0,17	0,11	89
<b>итого</b>		370				
<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>					
146	Суп Рассольник со	180	3,93	1,98	14,68	92,56
321	Горошница	130	3	2,98	12,66	90,55
41	Котлета мясная	70	11,92	8,8	11,64	173
67	Соус красный	20	2,72	7,83	15,25	74,5
34	Компот из кураги	180	0,14	0,04	0,9	216,81
	Хлеб пшеничный	40	2,34	13,24	0,54	96
	Помидор свежий	30				
<b>итого</b>		650	24,05	34,87	55,67	743,42
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
268	Рыба запеченная в омлете	80	15,87	0,95	2,87	72,45
	Чай	180	0,3	0	15,2	0,019
	Кондитерское изделие	30				
к/к	Фрукт	150	2,34	13,24	0,54	96
125	Картофель отварной	200	4,35	4,8	33,52	88,5
	Хлеб	40				
<b>итого</b>		680	22,86	18,99	52,13	256,969
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1850	75,03	88,99	203,1	1808,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_