

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



## Меню на 28 Ноября 2022 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>					
5	Каша манная	175	1,65	0,16	11,3	53,28
	Батон	30	1,6	0,2	10	48
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай с сахаром	150	0,02	-	-	41
<b>итого</b>		360	3,32	3,99	21,37	175,38
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	100	0,9	0	22,9	99
<b>итого</b>		100				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
82	Суп Борщ со сметаной	150	25,71	7,11	13,43	236,97
302	Гречка отварная	80	5,73	0,4	25,76	162,5
64	Тефтеля из говядины	50	10,46	8,86	8,7	156,99
349	Компот из сухофруктов	150	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
<b>итого</b>		480	44,48	16,7	87,65	724,31
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
104	Булочка с повидлом	50	3,9	3,06	26,93	151
10	Чай	150	0,27	0,17	0,11	0,019
	Фрукт	100				
<b>итого</b>		300	4,17	3,23	27,04	151,019
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1205	29,97	30,4	184,9	1171,9

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_  
Кладовщик: А/

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



## Меню на 28 Ноября 2022

### 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>					
5	Каша манная	200	1,65	0,16	11,3	53,28
	Батон	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай с сахаром	180	0,02	-	-	41
<b>итого</b>		425	4,92	4,19	31,37	223,38
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	150	0,9	0	22,9	148,5
<b>итого</b>		150				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
82	Суп Борщ со сметаной	180	25,71	7,11	13,43	236,97
302	Гречка отварная	130	7,45	5,28	33,49	211,25
64	Тефтеля из говядины	70	10,46	8,89	8,7	156,99
349	Компот из сухофруктов	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
<b>итого</b>		600	48,08	21,84	113,89	855,31
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
104	Булочка с повидлом	70	5,4	4,3	37,7	211,4
10	Чай	180	5,5	4,9	9,09	0,019
	Фрукт	150				
<b>итого</b>		360	10,9	9,2	46,79	211,419
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1535	48,67	51,93	265,5	1735,44

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_  
Кладовщик: М

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



## Меню на 28 Ноября 2022

### 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>					
5	Каша манная	200	1,65	0,16	11,3	53,28
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай с сахаром	180	0,02	-	-	41
	Батон	40	3,2	0,4	20	96
	<b>итого</b>	425	4,92	4,19	31,37	223,38
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	150	0,9	0	22,9	148,5
	<b>итого</b>	150				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
12	Суп Борщ со сметаной	200	25,71	7,11	13,43	236,97
302	Гречка отварная	130	7,45	5,28	33,49	211,25
64	Тефтеля из говядины	70	10,46	8,89	8,7	156,99
349	Компот из сухофруктов	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
	<b>итого</b>	650	50,28	30,24	122,29	929,81
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
104	Булочка с повидлом	70	5,4	4,3	37,7	211,4
18	Чай	150	0,67	0,13	5,43	125,66
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
10	Макаронны отварные	130	5,5	4,9	9,09	0,019
	Гуляш из говядины	70				
	фрукт	150	3	2	42	120
	<b>итого</b>	610	17,77	11,73	114,22	553,079
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1835	53,9	53,3	303,6	2039,75

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар \_\_\_\_\_

Кладовщик \_\_\_\_\_