

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



## Меню на 29 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>					
4	Каша пшенная	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				
<b>итого</b>		<b>360</b>	<b>2,5</b>	<b>3,95</b>	<b>17,17</b>	<b>113,919</b>
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Снежок	100	2	2,4	2,8	61,4
<b>итого</b>		<b>100</b>				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
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
<b>Итого</b>		<b>460</b>	<b>18,06</b>	<b>9,38</b>	<b>58,79</b>	<b>428,68</b>
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
237	Запеканка из творога со сгущенным молоком	60	11,82	6,37	1,42	109,91
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	80				
<b>итого</b>		<b>290</b>	<b>11,84</b>	<b>6,37</b>	<b>1,42</b>	<b>109,929</b>
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		<b>1180</b>	<b>37,93</b>	<b>29,5</b>	<b>100,6</b>	<b>979,8</b>

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар

Кладовщик

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

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



## Меню на 29 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>					
4	Каша пшенная	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				
<b>итого</b>		430	2,5	3,95	0	161,919
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
к/к	Снежок	150	2	2,4	2,8	88,5
<b>итого</b>		150				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
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
		30				
<b>итого</b>		630	18,328	9,52	90,85	519,5
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
237	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100	22,5	13,2	37,8	109,91
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	150				
<b>итого</b>		250	22,52	13,2	37,8	109,929
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1460	52,5	34,89	157,1	1632,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар

Кладовщик

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



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



## Меню на 29 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>					
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				
<b>итого</b>		430	4,1	4,03	27,17	237,519
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Снежок	150	2	2,4	2,8	88,5
<b>итого</b>		150				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
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
		30				
<b>итого</b>		650	16,9	7,95	47,13	519,5
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
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				
<b>итого</b>		640	22,4	14,69	11,91	315,929
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1870	45,17	35,7	108,17	1493,6

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар

Кладовщик

\_\_\_\_\_