

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



## Меню на 5 Декабря 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>					
15	Каша пшеничная	150	3,2	0,2	14	67,1
к/к	Батон	30	2,4	0,3	15	72
к/к	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
30	Чай с сахаром	150	3,59	0,29	0,06	29
	Сыр	10				
<b>итого</b>		345	9,24	4,42	29,13	201,2
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	100	0,5	0	12,7	82,5
<b>итого</b>		100				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
12	Суп Свекольник со сметаной	150	1,15	3,8	7,47	62,49
302	Гречка отварная	70	5,73	04,06	25,76	162,5
282	Шницель мясной	50	3,16	2,79	18,03	102,6
67	Соус красный	10	11,62	42,03	80,18	74,5
34	Компот из сухофруктов	150	0,14	0	53,73	216,81
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
		460	17,67	49,22	169,41	504,4
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
215	Омлет	100	8,96	8,12	0,49	110
10	Чай	150	0,27	0,17	0,11	0,019
	Хлеб	30	1,6	0,2	10	48
	Кондитерское изделие	30				
<b>итого</b>		310	10,83	8,49	10,6	158,019
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1215	41,24	66,03	251,6	1071,3

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 5 Декабря 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>					
15	Каша пшеничная	155	3,2	0,2	14	67,1
к/к	Батон	40	3,2	0,4	20	96
к/к	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай с сахаром	180	3,59	0,29	0,06	17,21
	Сыр	15				
<b>итого</b>		395	10,04	4,12	34,13	213,41
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	100	0,7	0	19	123,7
<b>итого</b>		100				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
12	Суп Свекольник со сметаной	180	1,15	3,8	7,47	62,49
302	Гречка отварная	130	7,45	05,01	25,76	211,25
282	Шницель мясной	70	3,16	2,79	18,03	102,6
67	Соус красный	20	2,72	7,83	15,25	144,85
34	Компот из сухофруктов	180	0,014	0	53,73	216,81
к/к	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	20	96
<b>итого</b>		620	17,7	19,7	140,24	834
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
	Омлет	100	8,96	8,12	0,49	110
	Чай	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	Хлеб	40	3.2	0.4	20	96
	Кондитерское изделие	30				
<b>итого</b>		350				
			44239,23	8,29	20,6	209,21
Калорийность всего за день (ккал):						
			1465	43,07	35,8	238,7
						1481,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 5 Декабря 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>					
15	Каша пшеничная	155	3,2	0,2	14	67,1
к/к	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
к/к	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай с сахаром	180	3,59	0,29	0,06	17,21
	Сыр	15				
<b>итого</b>		395	10,04	4,12	34,13	213,41
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Фрукт	100	0,7	0	19	123,7
<b>итого</b>		100				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
12	Суп Свекольник со сметаной	180	1,15	3,8	7,47	62,49
302	Гречка отварная	130	7,45	00,01	25,76	211,25
282	Шницель мясной	70	3,16	2,79	18,03	102,6
67	Соус красный	20	2,72	7,83	15,25	144,85
34	Компот из сухофруктов	180	0,014	0	53,73	216,81
к/к	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	15	96
<b>итого</b>		620	16,894	15,22	135,24	834
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
215	Омлет	70	8,96	8,12	0,49	110
397	Чай	180	0,27	0,17	0,11	0,019
к/к	Хлеб	50	2,4	0,3	15	96
к/к	Картофель запеченный	200	1,28	0,26	10,4	49,13
	Кондитерское изделие	30	1,28	0,26	10,4	49,13
<b>итого</b>		530	14,19	9,11	36,4	304,279
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1645	43,55	31,58	244,2	1551,31

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_