

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



## Меню на 16 Декабря 2022г Ясли (режим работы группы 10,5)

№ рец.	№ тех нол ог.к	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет.
				Б	Ж	У	ценность (ккал)
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	66	Каша гречневая	150	4,5	7,4	23,5	179,5
	к/к	Батон	30	2,4	0,3	15	72
	к/к	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
		Чай с лимоном	150	2,65	2,33	11,31	0,019
		Сыр	15				
<b>итого</b>			350	9,6	13,66	49,88	284,619
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	к/к	Сок	100	0,5	0	12,7	55
<b>итого</b>			100				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	3	Суп Харчо	150	2,8	0,6	6,5	109,4
	302	Лапша отварная	70	5,73	0,4	25,76	162,5
	289	Биточек из говядины	50	6,8	5,2	6,9	114,8
	32	Компот из кураги	150	0,33	0,2	10	48
		Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
<b>Итого</b>			440	17,26	6,6	59,16	482,7
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>					
	263	Кекс Зебренок	60	16	12,8	11,8	108,5
		Чай с молоком	150	2		9,6	59,4
<b>итого</b>			210	16	12,8	21,4	167,9
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>							
			1100	38,36	32,02	141,32	1049,8

Повар \_\_\_\_\_  
Кладовщик Ч

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



## Меню на 16 Декабря 2022г Сад

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ тех	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	66	Каша гречневая	175	5,2	8,6	27,4	209,4
		Батон	40	3,2	0,4	20	96
		Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
		Чай с сахаром	180	2,65	2,33	11	0,019
		Сыр	20				
	<b>итого</b>		420	11,1	14,96	58,47	338,519
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	к/к	Сок фруктовый	100	0,5	0	12,7	82,5
	<b>итого</b>		100				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	3	Суп Харчо	180	2,8	0,6	6,5	145,8
	302	Перловка отварная	130	7,45	0,5	25,76	181,25
	289	Биточек из говядины	70	6,8	5,2	6,9	142,1
	34	Компот из кураги	180	0,07	0,09	21,26	96
		Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	<b>итого</b>		600	20,32	6,79	80,42	661,15
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>					
	263	Кекс Зебренок	70	5,6	6,7	16,6	151,9
		Чай с молоком	180	2		9,6	71,3
		Фрукт	150				
	<b>итого</b>		400	5,6	6,7	26,2	223,2
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>							
			1520	33,17	30,53	176,5	1348,62

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 2 Декабря 2022 г Сад (режим работы группы 12)

№ рец.	№ тех нол	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	66	Каша гречневая	175	5,2	8,6	27,4	209,4
		Батон	40	3,2	0,4	20	96
		Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
		Чай с лимоном	180	2,65	2,33	11	0,019
		Сыр	20				
<b>итого</b>			420	11,1	14,96	58,47	338,519
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	к/к	Сок	100	0,5	0	12,7	82,5
<b>итого</b>			100				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	3	Суп харчо	200	2,8	0,6	6,5	145,8
	302	Перловка отварная	130	7,45	0,5	25,76	181,25
	289	Биточек из говядины	70	6,8	5,2	6,9	142,1
	34	Компот из кураги	180	0,07	0,09	21,26	96
		Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
<b>итого</b>			620	20,32	6,79	80,42	661,15
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>					
	263	Кекс Зебренок	70	5,6	6,7	16,6	151,9
		Чай с молоком	180	0,04	0,01	0	71,3
	36	Фрукт	150	11,17	10,28	31,78	264
		Омлет	100				
<b>Итого</b>			500	16,81	16,99	48,38	487,2
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>							
			1140	33,36	30,44	178,48	1399,3

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_