

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



## Меню на 21 Декабря 2022г

### Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	(ккал)
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
8	Каша Геркулесовая	150	2,21	1,12	11,12	63,36
	Хлеб	30	2,4	0,3	0,07	72
10	Чай	150	0,06	0,05	0,012	0,42
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
31	Кондитерское изделие	20	0,04	0,01	6,99	28
		355				
<b>итого</b>		335	4,76	5,11	18,26	196,88
<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>					
11	Суп Крестьянский со сметаной	150	3,68	8,65	21,43	179,55
304	Рис отварной	70	2,58	3,13	26,72	145,35
41	котлета мясная	60	11,92	8,8	11,64	173
	Компот из сухофруктов	150	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
	Помидор свежий	30				
		480	20,76	20,91	99,55	665,75
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
371	Сочень с творогом	60	7,73	4,7	1,46	112,69
10	Чай	150	0,06	0,05	0,012	0,42
	Фрукт	70	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>итого</b>		280	12,14	9,55	34,99	201,61
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1195	37,98	37,22	178,1	1183,3

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 21 Декабря 2022г Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
8	Каша Геркулесовая	150	2,21	1,12	11,12	63,36
	Хлеб	30	2,4	0,3	15	72
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
31	Чай	150	3,94	3,26	16,46	28
	Кондитерское изделие	15				
<b>итого</b>		<b>350</b>	<b>8,59</b>	<b>8,3</b>	<b>42,64</b>	<b>196,46</b>
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>итого</b>		<b>150</b>				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
11	Суп Крестьянский со сметаной	180	4,41	10,39	25,72	215,46
304	Рис отварной	130	2,58	3,13	26,72	145,35
41	Котлета мясная	80	9,92	15,52	28,3	186,4
34	Компот из сухофруктов	180	0,14	0,04	0,9	154,1
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
	Помидоры свежие	30				
<b>итого</b>		<b>650</b>	<b>20,25</b>	<b>29,48</b>	<b>101,6</b>	<b>797,31</b>
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
	Сочень с творогом	70	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Фрукт	180	4,35	4,8	33,52	88,5
		<b>430</b>	<b>26,91</b>	<b>19,65</b>	<b>52,73</b>	<b>379,22</b>
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		<b>1475</b>	<b>60,99</b>	<b>64,15</b>	<b>234,4</b>	<b>1537,7</b>

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 21 Декабря 2022 г 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>					
8	Каша Геркулесовая	150	5,67	5,28	32,55	200
	Хлеб	30	3	1,1	28,7	72
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
31	Чай	150	3,94	3,26	16,46	28
	Кондитерское изделие	30				
<b>итого</b>		365	12,65	13,26	77,77	333,1
<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>					
11	Суп Крестьянский со сметаной	180	4,41	10,39	25,72	215,46
304	Рис отварной	130	2,58	3,13	26,72	145,35
41	Котлета мясная	80	9,92	15,52	28,3	186,4
67	Кисель	180	0,69	1,95	3,09	72
34	Хлеб пшеничный	180	0,14	0,04	0,9	154,1
	Помидор свежий	30	3,2	0,4	20	96
<b>итого</b>		780	20,94	31,43	104,7	869,31
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
	Сочень с творогом	85	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
272	Омлет	100	10,35	0,72	21,65	134,55
	Хлеб	40	6	7,6	2,47	164,8
	Фрукт	150				
<b>итого</b>		605	38,91	23,17	43,33	590,07
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1900	66,7	71,95	238,4	1750,6

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_