

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



## Меню на 3 Ноября 2023г

### Ясли

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет.
						ценность
			Б	Ж	У	(ккал)
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
215	Каша гречневая	150	8,96	8,12	0,49	110,83
	Батон	40	3	1,1	28,7	45
33	Чай с сахаром	150	2,72	12,96	12,96	89
	Масло	5	3,94	3,26	16,458	33,1
	Сыр	15				
<b>итого</b>		360	18,62	25,44	58,608	277,93
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	180	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>итого</b>		180				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
146	Суп Харчо со сметаной	200	3,93	1,98	14,68	92,56
	Макаронны отварные	130	2,725	5,061	22,468	146,5
41	Котлета мясная	70	8,93	6,74	8,97	132
34	Компот из сухофруктов	200	0,14	0,04	0,9	216,81
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
			0,6	0,2	4,2	7,9
		630	17,925	14,221	61,218	643,77
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
99	Кекс	70	15,87	0,95	2,87	72,45
	Картофель запеченный с сыром	200	15,89	1,95	3,11	115,4
к/к	Хлеб	40	2,34	13,24	0,54	96
31	Чай	130	0,04	0,01	6,99	0,019
	Фрукт	100	0,001	0,001	0,015	0,095
<b>итого</b>		540	34,141	16,151	13,525	283,964
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1710	64,27	70,2	204,6	1370,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар

Кладовщик:

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

## Меню на 2 Ноября 2023г

### Сад

(режим работы группы 10,5)

№ р/р	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
215	Каша гречневая	130	8,96	8,12	0,49	110,83
	Батон	40	3	1,1	28,7	45
	Масло	5	3,94	3,26	16,458	112,1
33	Чай с сахаром	150	2,72	12,96	12,96	89
	Сыр	20				
<b>итого</b>		<b>575</b>	<b>21,89</b>	<b>26,71</b>	<b>87,418</b>	<b>541,93</b>
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	180	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>итого</b>		<b>180</b>				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
146	Суп Харчо со сметаной	200	3,93	1,98	14,68	92,56
321	Пюре гороховое	130	3	2,98	12,66	90,55
41	Котлета мясная	70	11,92	8,8	11,64	173
34	Компот из сухофруктов	200	0,14	0,04	0,9	216,81
	Хлеб пшеничный	50	2,34	13,24	0,54	96
		40				
<b>итого</b>		<b>690</b>	<b>21,33</b>	<b>27,04</b>	<b>40,42</b>	<b>668,92</b>
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
99	Кекс	110	15,87	0,95	2,87	72,45
132	Чай	200	0,3	0	15,2	0,019
	Фрукт	120	2,34	13,24	0,54	96
<b>итого</b>		<b>430</b>	<b>18,51</b>	<b>14,19</b>	<b>18,61</b>	<b>168,469</b>
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		<b>1875</b>	<b>75,03</b>	<b>88,99</b>	<b>203,1</b>	<b>1808,21</b>

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_  
Кладовщик: \_\_\_\_\_

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

## Меню на 2 Ноября 2023г

### 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>					
215	Каша гречневая	175	8,96	8,12	0,49	110,83
	Масло	30	3,94	3,26	16,458	33,1
	Батон	50	3	1,1	28,7	96
	Чай с сахаром	180	0,27	0,17	0,11	89
	Сыр	20				
<b>итого</b>		455				
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	180	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>итого</b>		180				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
146	Суп Харчо со сметаной	200	3,93	1,98	14,68	92,56
321	Пюре гороховое	130	3	2,98	12,66	90,55
41	Котлета мясная	70	11,92	8,8	11,64	173
67	Соус красный	20	2,72	7,83	15,25	74,5
34	Компот из сухофруктов	200	0,14	0,04	0,9	216,81
	Хлеб пшеничный	40	2,34	13,24	0,54	96
<b>итого</b>		660	24,05	34,87	55,67	743,42
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
99	Кекс	110	15,87	0,95	2,87	72,45
	Чай	200	0,3	0	15,2	0,019
	Картофель запеченный с сыром	200				
к/к	Хлеб	40	2,34	13,24	0,54	96
125	Фрукт	120	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>итого</b>		670	22,86	18,99	52,13	256,969
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1965	75,03	88,99	203,1	1808,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_