

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

Меню на 7 Ноября 2023

Ясли

(режим работы группы(12 ч))

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. |
|---|-----------------------------------|-----------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------|
| | | | Б | Ж | У | ценность (ккал) |
| 1 | Завтрак: | | | | | |
| 5 | Каша манная | 175 | 1,65 | 0,16 | 11,3 | 53,28 |
| | Батон | 30 | 1,6 | 0,2 | 10 | 48 |
| | Масло | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,1 |
| | Чай | 150 | 0,02 | - | - | 41 |
| | Кондитерское изделие | 20 | | | | |
| итого | | 380 | 3,32 | 3,99 | 21,37 | 175,38 |
| 2 | 2 завтрак: | | | | | |
| | Сок | 180 | 0,9 | 0 | 22,9 | 99 |
| итого | | 180 | | | | |
| 3 | Обед: | | | | | |
| 82 | Суп Борщ со сметаной | 200 | 25,71 | 7,11 | 13,43 | 236,97 |
| 302 | Гречка отварная | 130 | 5,73 | 0,4 | 25,76 | 162,5 |
| 64 | Тефтеля из говядины | 60 | 10,46 | 8,86 | 8,7 | 156,99 |
| 349 | Компот | 200 | 0,98 | 0,13 | 29,76 | 119,85 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,6 | 0,2 | 10 | 48 |
| итого | | 480 | 44,48 | 16,7 | 87,65 | 724,31 |
| 4 | Полдник: | | | | | |
| 104 | Омлет | 110 | 3,9 | 3,06 | 26,93 | 151 |
| 10 | Чай с сахаром | 200 | 0,27 | 0,17 | 0,11 | 0,019 |
| 10 | Макароны отварные | 130 | 5,5 | 4,9 | 9,09 | 0,019 |
| | Гуляш из говядины | 70 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,6 | 0,2 | 10 | 48 |
| | Фрукт | 100 | | | | |
| итого | | 640 | 11,27 | 8,33 | 46,13 | 199,038 |
| Калорийность всего за день (ккал): | | | | | | |
| | | 1205 | 29,97 | 30,4 | 184,9 | 1171,9 |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 7 Ноября 2023
Сад
(режим работы группы 10,5)

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность |
|---|-----------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|----------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | Завтрак: | | | | | |
| 5 | Каша манная | 200 | 1,65 | 0,16 | 11,3 | 53,28 |
| | Батон | 40 | 3,2 | 0,4 | 20 | 96 |
| | Масло | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,1 |
| | Чай | 200 | 0,02 | - | - | 41 |
| | Кондитерское изделие | 30 | | | | |
| итого | | 475 | 4,92 | 4,19 | 31,37 | 223,38 |
| 2 | 2 завтрак: | | | | | |
| | Сок | 180 | 0,9 | 0 | 22,9 | 148,5 |
| итого | | 180 | | | | |
| 3 | Обед: | | | | | |
| 82 | Суп Борщ со сметаной | 200 | 25,71 | 7,11 | 13,43 | 236,97 |
| 302 | Гречка отварная | 130 | 7,45 | 5,28 | 33,49 | 211,25 |
| 64 | Тефтели из говядины | 80 | 10,46 | 8,89 | 8,7 | 156,99 |
| 349 | Компот | 200 | 1,26 | 0,16 | 38,27 | 154,1 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,2 | 0,4 | 20 | 96 |
| итого | | 660 | 48,08 | 21,84 | 113,89 | 855,31 |
| 4 | Полдник: | | | | | |
| 104 | Омлет | 150 | 5,4 | 4,3 | 37,7 | 211,4 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 1,6 | 0,2 | 10 | 48 |
| 10 | Чай с сахаром | 200 | 5,5 | 4,9 | 9,09 | 0,019 |
| | Фрукт | 130 | | | | |
| итого | | 360 | 12,5 | 9,4 | 56,79 | 259,419 |
| Калорийность всего за день (ккал): | | | | | | |
| | | 1675 | 48,67 | 51,93 | 265,5 | 1735,44 |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик: *М*

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

Меню на 7 Ноября 2023

Сад

(режим работы группы 12)

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность |
|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|----------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | Завтрак: | | | | | |
| 5 | Каша манная | 200 | 1,65 | 0,16 | 11,3 | 53,28 |
| | Масло | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,1 |
| | Чай | 200 | 0,02 | - | - | 41 |
| | Батон | 40 | 3,2 | 0,4 | 20 | 96 |
| | Кондитерское изделие | 30 | | | | |
| итого | | 475 | 4,92 | 4,19 | 31,37 | 223,38 |
| 2 | 2 завтрак: | | | | | |
| | Сок | 180 | 0,9 | 0 | 22,9 | 148,5 |
| итого | | 180 | | | | |
| 3 | Обед: | | | | | |
| 12 | Суп Борщ со сметаной | 200 | 25,71 | 7,11 | 13,43 | 236,97 |
| 302 | Гречка отварная | 130 | 7,45 | 5,28 | 33,49 | 211,25 |
| 64 | Тефтели из говядины | 80 | 10,46 | 8,89 | 8,7 | 156,99 |
| 349 | Компот | 200 | 1,26 | 0,16 | 38,27 | 154,1 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,2 | 0,4 | 20 | 96 |
| | | 40 | | | | |
| итого | | 680 | 50,28 | 30,24 | 122,29 | 929,81 |
| 4 | Уплотненный полдник: | | | | | |
| 104 | Омлет | 110 | 5,4 | 4,3 | 37,7 | 211,4 |
| 18 | Чай с сахаром | 200 | 0,67 | 0,13 | 5,43 | 125,66 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,4 | 20 | 96 |
| 10 | Макароны отварные | 130 | 5,5 | 4,9 | 9,09 | 0,019 |
| | Гуляш из говядины | 70 | | | | |
| | Фрукт | 130 | 3 | 2 | 42 | 120 |
| итого | | 680 | 17,77 | 11,73 | 114,22 | 553,079 |
| Калорийность всего за день (ккал): | | | | | | |
| | | 2015 | 53,9 | 53,3 | 303,6 | 2039,75 |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар _____

Кладовщик Ц