

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



## Меню на 9 Ноября 2023г

### Ясли

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	(ккал)
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
215	Каша ячневая	150	8,96	8,12	0,49	110,83
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
к/к	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
31	Чай	150	0,04	0,01	6,99	28
	Кондитерское изделие	20				
<b>итого</b>		<b>355</b>	<b>11,45</b>	<b>12,06</b>	<b>22,55</b>	<b>243,93</b>
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Снежок	170	0,5	0	12,7	82,5
<b>итого</b>		<b>170</b>				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
101	Суп картофельный с клецками	180	0,79	1,08	4,84	134,3
55	Рис отварной	130	1,5	2,2	8,6	77
143	Котлета рыбная	60	11,63	5,72	4,27	115,28
32	Кисель	180	0,33	0,015	20,82	84,75
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
		<b>580</b>	<b>15,85</b>	<b>9,215</b>	<b>48,53</b>	<b>459,33</b>
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
104	Ватрушка с повидлом	60	3,9	3,06	26,93	151
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Каша гречневая	175				
	Фрукт	100	0,44	0,19	13,61	87
<b>итого</b>		<b>455</b>	<b>5,52</b>	<b>3,26</b>	<b>36,93</b>	<b>247,019</b>
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>		<b>1560</b>	<b>32,91</b>	<b>47,04</b>	<b>119,95</b>	<b>1074,029</b>

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 9 ноября 2023г

### 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>					
215	Каша ячневая	175	8,96	8,12	0,49	110,83
к/к	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
31	Чай	200	0,06	0,02	9,99	40
	Кондитерское изделие	30				
<b>итого</b>		450	12,27	12,17	30,55	279,93
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Снежок	170	0,5	0	12,7	123,75
<b>итого</b>		170				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
101	Суп картофельный с клецками	200	0,79	1,08	4,84	134,3
55	Рис отварной	130	2,36	3,3	12,9	115,54
226	Котлета рыбная	80	11,63	5,72	4,27	115,28
32	Кисель	200	0,33	0,15	17,71	84,75
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
<b>итого</b>		650	16,71	10,45	49,72	545,87
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
104	Ватрушка с повидлом	70	6,24	4,89	43,08	241,6
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	150	0,44	0,19	13,61	87
<b>итого</b>		400	6,7	5,08	56,69	328,619
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1670	40,51	42,17	177,72	1365,5

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:



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



## Меню на 9 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 Ячневая	175	8,96	8,12	0,49	110,83
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
31	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40
	Кондитерское изделие	30				
<b>итого</b>		430	12,27	12,17	30,55	279,93
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Снежок	170	0,5	0	12,7	123,75
<b>итого</b>		170				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
101	Суп Картофельный с клецками	200	0,79	1,08	4,84	134,3
55	Рис отварной	130	2,36	3,3	12,9	115,54
226	Котлета рыбная	80	11,63	5,72	4,27	115,28
32	Кисель	200	0,33	0,15	17,71	84,75
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
<b>итого</b>		650	16,71	10,45	49,72	545,87
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
104	Ватрушка с повидлом	80	6,24	4,89	43,08	241,6
	Чай	200	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	200	0,44	0,19	13,61	87
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Каша гречневая	250				
<b>итого</b>		460	8,3	5,28	66,69	424,619
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1710	42,67	42,81	188,92	1424,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_