

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



## Меню на 14 Ноября 2023г Ясли

(режим работы группы 12 ч)

| № рецепта    | Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------------|--------------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|
|              |                                      |              | Б                    | Ж    | У     |                                |
| <b>1</b>     | <b>Завтрак:</b>                      |              |                      |      |       |                                |
|              | Каша пшенная на молоке               | 155          | 2,3                  | 0,66 | 13,3  | 68,4                           |
|              | Хлеб                                 | 40           | 3,2                  | 0,4  | 20    | 96                             |
|              | Масло                                | 5            | 0,04                 | 3,62 | 0,065 | 33,1                           |
|              | Чай                                  | 150          | 3,94                 | 4,61 | 33,44 | 18,84                          |
|              | Сыр                                  | 15           |                      |      | в     |                                |
| <b>итого</b> |                                      | 365          | 9,48                 | 9,29 | 66,81 | 216,34                         |
| <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>                         |              |                      |      |       |                                |
| 98           | Суп Шахтерский с гречками и сметаной | 180          | 16,56                | 5,03 | 10,4  | 149,31                         |
| 35           | Рис отварной                         | 130          | 3,68                 | 0,3  | 17,63 | 112,3                          |
| 128          | Тефтеля из рыбы                      | 70           | 12,6                 | 9,49 | 6     | 120                            |
| 67           | Соус красный                         | 10           | 11,62                | 42   | 8,1   | 74,5                           |
|              | Кисель                               | 200          | 0,98                 | 0,13 | 29,79 | 119,85                         |
|              | Хлеб пшеничный                       | 40           | 1,6                  | 0,2  | 10    | 48                             |
|              |                                      | 630          | 47,04                | 57,2 | 81,92 | 623,96                         |
| <b>4</b>     | <b>Полдник:</b>                      |              |                      |      |       |                                |
|              | Пирожок с капустой                   | 70           | 13,92                | 7,5  | 1,67  | 129,41                         |
|              | Какао с молоком                      | 180          | 0,06                 | 0,05 | 0,012 | 0,42                           |
|              | Фрукт                                | 100          |                      |      |       |                                |
| 260          | Гуляш из говядины                    | 70           | 15,67                | 10,3 | 2,2   | 163,96                         |
| 304          | Лапша отварная                       | 120          | 2,58                 | 3,13 | 26,72 | 145,35                         |
|              | Хлеб пшеничный                       | 40           | 3                    | 1,1  | 28,7  | 96                             |
|              |                                      |              | #####                | #### | ##### | 535,14                         |
| <b>итого</b> |                                      | 1180         | 74,85                | 21,7 | 183,8 | 1066,13                        |

Калорийность всего за день (ккал):

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

4



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



## Меню на 14 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>                      |              |                      |      |       |                   |
|   | Каша пшеничная                       | 175          | 2,3                  | 0,66 | 13,3  | 68,45             |
|   | Хлеб пшеничный                       | 40           | 3                    | 1,1  | 28,7  | 96                |
|   | Масло                                | 5            | 0,04                 | 3,62 | 0,065 | 33,1              |
|   | Чай                                  | 200          | 3,94                 | 0,32 | 0,07  | 18,84             |
|   | Сыр                                  | 20           |                      |      |       |                   |
| <b>итого</b>                              |                                      | 440          | 9,28                 | 5,7  | 42,14 | 216,39            |
| <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>                         |              |                      |      |       |                   |
| 98  | Суп Шахтерский с гречками и сметаной | 200          | 7                    | 7,32 | 52    | 149,31            |
| 35  | Рис отварной                         | 130          | 5,56                 | 3,73 | 34,93 | 199,3             |
| 128                                       | Тефтеля из рыбы                      | 70           | 12,6                 | 9,49 | 6     | 168,7             |
| 67  | Соус красный                         | 20           | 0,69                 | 1,95 | 3,09  | 31                |
| 349                                       | Кисель                               | 200          | 1,26                 | 0,16 | 38,27 | 154,1             |
|   | Хлеб пшеничный                       | 40           | 3                    | 1,1  | 28,7  | 96                |
| <b>итого</b>                              |                                      | 660          | 30,11                | 23,8 | 163   | 798,41            |
| <b>4</b>                                  | <b>Уплотненный полдник:</b>          |              |                      |      |       |                   |
| 231                                       | Пирожок с капустой                   | 70           | 13,92                | 7,5  | 1,67  | 129,41            |
|   | Какао с молоком                      | 200          | 0,06                 | 0,05 | 0,012 | 0,42              |
| 260                                       | Гуляш из говядины                    | 70           | 15,67                | 10,3 | 2,2   | 163,96            |
| 304                                       | Лапша отварная                       | 120          | 2,58                 | 3,13 | 26,72 | 145,35            |
|   | Хлеб пшеничный                       | 40           | 3                    | 1,1  | 28,7  | 96                |
|   | Фрукт                                | 180          |                      |      |       |                   |
| <b>итого</b>                              |                                      | 680          |                      |      |       |                   |
| <b>Калорийность всего за день (ккал):</b> |                                      |              |                      |      |       |                   |
|   |                                      | 1960         |                      |      |       |                   |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

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