

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

## Меню на 22 Ноября 2023г

### Ясли

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет.
			Б	Ж	У	ценност ь (ккал)
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	Каша ячневая	155	5,2	8,1	20	174,7
	Хлеб	40	1,6	0,2	10	48
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Кондитерское изделие	15				
<b>итого</b>		395	6,87	11,93	30,07	255,819
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	180	0,5	0	12,7	55
<b>итого</b>		180				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
87	Суп Щи со сметаной	180/8	5,16	5,04	8,6	100
26	Макаронны отварные	130	2,9	03.01	14,1	89,6
277	Гуляш из говядины	70	15	12,9	3.1	125,3
32	Кисель	180	0,33	0,015	20,82	84,75
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	48
<b>итого</b>		420	24,99	18,69	56,62	447,65
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
264	Вак - беляш	60	2,8	0,3	19,02	92,09
278	Суп молочный с рисом	200	1,96	0,28	20,72	93,24
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
33	Какао с молоком	180	3,15	2,72	31,98	89
	Фрукт	100				
<b>итого</b>		250	9,51	3,5	81,72	370,33
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1245				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: М

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


## Меню на 22 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>					
	Каша ячневая	170	5,2	8,1	20	174,7
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Чай	200	0,02	-	-	0,019
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Кондитерское изделие	20				
<b>итого</b>		440	8,52	15,76	40,14	336,919
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	180	0,7	0	19	82,5
<b>итого</b>		180				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
87	Суп Щи со сметаной	200	6,2	6	10,3	180
26	Макаронны отварные	130	4,7	03.01	23	145,6
277	Гуляш из говядины	70	16,5	13,3	4,1	175,75
32	Кисель	200	0,7	0,09	21,26	96
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
<b>итого</b>		640	29	20,8	47,4	693,35
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
264	Вак - беляш	70	3,9	0,4	26,6	128,63
	Какао с молоком	200	0,27	0,17	0,11	3,21
	Фрукт	200				
<b>итого</b>		470	4,17	0,57	26,71	131,84
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1730				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик:  \_\_\_\_\_

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

## Меню на 22 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 ячневая	170	5,2	8,1	20	174,7
	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	200	0,02	-	-	0,019
	Кондитерское изделие	20				
<b>итого</b>		435	8,47	12,13	40,07	303,819
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	180	0,7	0	19	82,5
<b>итого</b>		180				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
87	Суп Щи со сметаной	200	6,2	6	10,3	180
26	Макаронны отварные	130	4,7	03.01	23	145,6
277	Гуляш из говядины	70	16,5	13,3	4.1	175,75
32	Кисель	200	0.7	0.09	21,26	96
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
<b>итого</b>		640				
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
	Вак - беляш	70	10,5	1,2	-	52,8
33	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107
278	Суп молочный с рисом	200	1,96	0,28	20,72	93,24
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	фрукт	200				
<b>итого</b>		470	16,13	4,67	214,34	253,04
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1725				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: