

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




## Меню на 28 Октября 2024г Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
95	Каша рисовая	180	3,2	0,2	14	67,1
70	Батон	40	3,2	0,4	20	72
48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
62	Чай с сахаром	180	3,59	0,29	0,06	17,21
49			2,5	2,7		34
<b>итого</b>		405	12,54	6,82	34,13	223,41
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	180	0,7	0	19	123,7
<b>итого</b>		180				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
12	Суп с макаронными изделиями	200	1,15	3,8	7,47	62,49
27	Гречка отварная	110	5,73	00,01	25,76	162,5
41	Шницель мясной	70	3,16	2,79	18,03	102,6
67	Соус красный	20	2,72	7,83	15,25	144,85
31	Компот из кураги	180	1,26	0,16	38,27	154,1
50	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,3	15	96
	Икра кабачковая	40		2,8	2,8	36
<b>итого</b>		670	16,42	17,74	122,58	758,54
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
10	Омлет	150	10,35	0,72	21,65	134,55
62	Чай	130	0,27	0,17	0,11	3,21
50	Хлеб	40	2,4	0,3	15	96
	Кондитерское изделие	30	2,5	3,3	19,8	132
	Яблоко	70				
<b>итого</b>		420	13,02	1,19	36,76	233,76
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1675	43,55	31,58	244,2	1551,31

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_  
Кладовщик: 

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

## Меню на 28 Октября 2024г Ясли (режим работы группы 12 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
15	Каша рисовая	180	3,2	0,2	14	67,1
70	Батон	40	2,4	0,3	15	72
48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
62	Чай с сахаром	150	3,59	0,29	0,06	17,21
49			2,5	2,7		34
<b>итого</b>		375	11,74	7,12	29,13	223,41
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок фруктовый	180	0,5	0	12,7	82,5
<b>итого</b>		180				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
12	Суп макаронными изделиями	150	1,15	3,8	7,47	62,49
27	Гречка отварная	110	5,73	04,06	25,76	162,5
41	Шницель из говядины	60	3,16	2,79	18,03	102,6
67	Соус красный	10	11,62	42,03	80,18	74,5
31	Компот из кураги	180	1,26	0,16	38,27	154,1
50	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
	Икра кабачковая	40		2,8	2,8	36
		578	18,79	49,22	156,75	441,69
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
10	Омлет	150	10,35	0,72	21,65	134,55
62	Чай	130	0,27	0,17	0,11	3,21
	Хлеб	30	1,6	0,2	10	48
56	Каша манная	150	1,28	0,26	10,4	49,13
	Кондитерское изделие	30	2,5	3,3	19,8	132
	Яблоко	70				
<b>итого</b>		560	12,22	1,09	31,76	185,76
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1693	41,24	66,03	251,6	1071,3

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 28 Октября 2024г 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>					
95	Каша рисовая	180	3,2	0,2	14	67,1
70	Батон	40	3,2	0,4	20	96
48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
62	Чай с сахаром	180	3,59	0,29	0,06	17,21
<b>49</b>			<b>2,5</b>	<b>2,7</b>		<b>34</b>
<b>итого</b>		<b>405</b>	<b>12,54</b>	<b>6,82</b>	<b>34,13</b>	<b>247,41</b>
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок фруктовый	180	0,7	0	19	123,7
<b>итого</b>		<b>180</b>				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
12	Суп с макаронными изделиями	200	1,15	3,8	7,47	116,11
27	Гречка отварная	150	7,45	05.01	25,76	211,25
41	Шницель из говядины	70	3,16	2,79	18,03	102,6
67	Соус красный	20	2,72	7,83	15,25	96,1
31	Компот из кураги	180	1,26	0,16	38,27	154,1
к/к	Хлеб пшеничный	50	3.2	0.4	20	
	Икра кабачковая	40	0,9	0,2	1	20
<b>итого</b>		<b>675</b>	<b>17,7</b>	<b>20,06</b>	<b>125,78</b>	<b>700,16</b>
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
10	Омлет	150	10,35	0,72	21,65	134,55
62	Чай	180	0,27	0,17	0,11	3,21
50	Хлеб	40	3.2	0.4	20	96
	Кондитерское изделие	30	2,5	3,3	19,8	132
	Яблоко	130				
<b>итого</b>		<b>530</b>				
			<b>44243,12</b>	<b>4,19</b>	<b>61,56</b>	<b>365,76</b>
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		<b>1790</b>	<b>43,07</b>	<b>35,8</b>	<b>238,7</b>	<b>1481,4</b>

Не содержит ГМО и пищевых добавок

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


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

## Меню на 28 Октября 2024г

### Сад

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
95	Каша рисовая	180	3,2	0,2	14	67,1
70	Батон	40	3,2	0,4	20	96
48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
62	Чай с сахаром	180	3,59	0,29	0,06	17,21
<b>49</b>			<b>2,5</b>	<b>2,7</b>		<b>34</b>
<b>итого</b>		<b>405</b>	<b>12,54</b>	<b>6,82</b>	<b>34,13</b>	<b>247,41</b>
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок фруктовый	180	0,7	0	19	123,7
<b>итого</b>		<b>180</b>				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
12	Суп с макаронными изделиями	200/8	1,15	3,8	7,47	116,11
27	Гречка отварная	150	7,45	05.01	25,76	211,25
41	Шницель из говядины	70	3,16	2,79	18,03	102,6
67	Соус красный	20	2,72	7,83	15,25	96,1
31	Компот из кураги	180	1,26	0,16	38,27	154,1
к/к	Хлеб пшеничный	50	3.2	0.4	20	
	Икра кабачковая	40	0,9	0,2	1	20
<b>итого</b>		<b>675</b>	<b>17,7</b>	<b>20,06</b>	<b>125,78</b>	<b>700,16</b>
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
10	Омлет	110	10,35	0,72	21,65	134,55
62	Чай	180	0,27	0,17	0,11	3,21
50	Хлеб	40	3.2	0.4	20	96
56	Каша манная	150	1,28	0,26	10,4	49,13
	Кондитерское изделие	30	2,5	3,3	19,8	132
	Фрукт	140				
<b>Итого</b>		<b>650</b>	<b>3,78</b>	<b>4,45</b>	<b>71,96</b>	<b>414,89</b>
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		<b>1400</b>	<b>43,07</b>	<b>35,8</b>	<b>238,7</b>	<b>1481,4</b>

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: М