

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



Меню на 6 Ноября 2024г Ясли

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша Кукурузная	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 с лимоном	180	0,02	-	-	0,019
	Сыр	20				
итого		400	6,87	11,93	30,07	255,819
2	2 завтрак:					
	Снежок	180	0,5	0	12,7	55
итого		180				
3	Обед:					
87	Суп Щи со сметаной	180/8	5,16	5,04	8,6	100
26	Лапша отварная	130	2,9	03.01	14,1	89,6
277	Сосиска отварная	60	15	12,9	3.1	125,3
32	Компот из кураги	180	0,33	0,015	20,82	84,75
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	48
	Помидор свежий	30				
итого		440	24,99	18,69	56,62	447,65
4	Полдник:					
264	Вак - беляш	60	2,8	0,3	19,02	92,09
	Суп молочный с рисом	200	10,35	0,72	21,65	134,55
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
33	Чай с сахаром	180	3,15	2,72	31,98	89
	Фрукт	70				
итого		250	17,9	3,94	82,65	411,64
Калорийность всего за день (ккал):						
		1270				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 6 Ноября 2024г

Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша Кукурузная	170	5,2	8,1	20	174,7
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай с лимоном	180	0,05	3,63	0,07	33,1
	Сыр	20				
итого		615	8,52	15,76	40,14	336,919
2	2 завтрак:					
	Снежок	180	0,7	0	19	82,5
итого		180				
3	Обед:					
87	Суп Щи со сметаной	200	6,2	6	10,3	180
26	Лапша отварная	130	4,7	03.01	23	145,6
277	Сосиска отварная	70	16,5	13,3	4.1	175,75
32	Компот из кураги	200	0.7	0.09	21.26	96
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Помидор свежий	30				
итого		670	29	20,8	47,4	693,35
4	Полдник:					
264	Вак - беляш	70	3,9	0,4	26,6	128,63
	Чай с сахаром	200	0,27	0,17	0,11	3,21
	Фрукт	140				
итого		410	4,17	0,57	26,71	131,84
Калорийность всего за день (ккал):						
		1875				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____
Кладовщик: _____

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



Меню на 6 Ноября 2024г Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша Кукурузная	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 с лимоном	200	0,02	-	-	0,019
	Сыр	20				
итого		435	8,47	12,13	40,07	303,819
2	2 завтрак:					
	Снежок	180	0,7	0	19	82,5
итого		180				
3	Обед:					
87	Суп Щи со сметаной	200	6,2	6	10,3	180
26	Лапша отварная	130	4,7	03.01	23	145,6
277	Сосиска отварная	70	16,5	13,3	4,1	175,75
32	Компот из кураги	200	0.7	0.09	21,26	96
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Помидор свежий	30				
итого		670				
4	Уплотненный полдник:					
	Вак - беляш	70	10,5	1,2	-	52,8
33	Чай с сахаром	200	3,67	3,19	15,82	107
260	Суп молочный с рисом	70	15,67	10,25	2,2	163,96
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	фрукт	140				
итого		340	29,84	14,64	195,82	323,76
Калорийность всего за день (ккал):						
		1625				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____