



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

Меню на 8 Ноября 2024г

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ тех нол	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	66	Каша Дружба	150	4,5	7,4	23,5	179,5
	к/к	Батон	30	2,4	0,3	15	72
	к/к	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
		Чай с лимоном	150	2,65	2,33	11,31	0,019
		Сыр	10				
итого			345	9,6	13,66	49,88	284,619
2		2 завтрак:					
	к/к	Сок	180	0,5	0	12,7	55
итого			180				
3		Обед:					
	3	Рассольник со сметаной	180	2,8	0,6	6,5	109,4
	302	Картофель отварной	130	5,73	0,4	25,76	162,5
	289	Гуляш из говядины	60	6,8	5,2	6,9	114,8
	32	Компот	180	0,33	0,2	10	48
		Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	48
		Икра кабачковая	30				
Итого			620	17,26	6,6	59,16	482,7
4		Полдник:					
	263	Кекс	70	16	12,8	11,8	108,5
		Чай	150	2		9,6	59,4
		Фрукт	70				
			70				
итого				16	12,8	21,4	167,9
			360				
Калорийность всего за день (ккал):							
				38,36	32,02	141,32	1049,8

Повар _____
 Кладовщик 

1505

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

Меню на 8 Ноября 2024г

Ясли

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	№ тех нол ог.к	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	66	Каша Дружба	150	4,5	7,4	23,5	179,5
	к/к	Батон	30	2,4	0,3	15	72
	к/к	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
		Чай с лимоном	150	2,65	2,33	11,31	0,019
		Сыр	10				
итого			345	9,6	13,66	49,88	284,619
69*		2 завтрак:					
	к/к	Сок	180	0,5	0	12,7	55
итого			180				
3		Обед:					
	3	Рассольник со сметаной	180	2,8	0,6	6,5	109,4
	302	Картофель отварной	130	5,73	0,4	25,76	162,5
	289	Гуляш из говядины	60	6,8	5,2	6,9	114,8
	32	Компот	180	0,33	0,2	10	48
		Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	48
		Икра кабачковая	30				
Итого			620	17,26	6,6	59,16	482,7
4		Полдник:					
	263	Кекс	70	16	12,8	11,8	108,5
		Чай	150	2		9,6	59,4
		Рис отварной	130	4,7	03.01	23	145,6
		Сосиска отварная	60	16,5	13,3	4.1	175,75
		Хлеб	40	1,6	0,2	10	48
		Фрукт	70				
итого			520	38,8	44225	58,5	537,25
Калорийность всего за день (ккал):							
				38,36	32,02	141,32	1049,8

Повар _____
 Кладовщик

1665

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



Меню на 8 Ноября 2024г Сад

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	тех нол ог.к	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	66	Каша Дружба	175	5,2	8,6	27,4	209,4
		Батон	50	3,2	0,4	20	96
		Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
		Чай с лимоном	180	2,65	2,33	11	0,019
		Сыр	10				
итого			245	11,1	14,96	58,47	338,519
2		2 завтрак:					
	к/к	Сок фруктовый	180	0,5	0	12,7	82,5
итого							
3		Обед:					
	3	Рассольник со сметаной	200	2,8	0,6	6,5	145,8
	302	Картофель отварной	130	7,45	0,5	25,76	181,25
	289	Гуляш из говядины	70	6,8	5,2	6,9	142,1
	34	Компот	200	0,07	0,09	21,26	96
		Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
		Икра кабачковая	30				
итого				20,32	6,79	80,42	661,15
			480				
4		Полдник:					
	263	Кекс	70	5,6	6,7	16,6	151,9
		Чай	200	2		9,6	71,3
		Фрукт	120				
итого			390	5,6	6,7	26,2	223,2
Калорийность всего за день (ккал):							
				33,17	30,53	176,5	1348,62

Повар: _____
 Кладовщик: _____

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

Меню на 8 Ноября 2024г

Сад

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	тех нол ог.к	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	66	Каша Дружба	175	5,2	8,6	27,4	209,4
		Батон	50	3,2	0,4	20	96
		Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
		Чай с лимоном	180	2,65	2,33	11	0,019
		Сыр	10				
итого			420	11,1	14,96	58,47	338,519
2		2 завтрак:					
	к/к	Сок	180	0,5	0	12,7	82,5
итого							
3		Обед:					
	3	Рассольник со сметаной	200/8	2,8	0,6	6,5	145,8
	302	Картофель отварной	130	7,45	0,5	25,76	181,25
	289	Гуляш из говядины	60	6,8	5,2	6,9	142,1
	34	Компот	180	0,07	0,09	21,26	96
		Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
		Икра кабачковая	20				
итого			420	20,32	6,79	80,42	661,15
4		Уплотненный полдник:					
	263	Кекс	70	5,6	6,7	16,6	151,9
		Чай	180	0,04	0,01	0	71,3
	36	Фрукт	120	11,17	10,28	31,78	264
		Рис отварной	130	4,7	03.01	23	145,6
		Сосиска отварная	70	16,5	13,3	4.1	175,75
		Хлеб	40	1,6	0,2	10	48
			610	33,36	30,44	178,48	1399,3
Калорийность всего за день (ккал):							

Повар: _____
 Кладовщик: М