

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



Меню на 14 Ноября 2024 г Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
274	Каша Рябушка	175	1,08	0,15	11,4	51,28
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	15	72
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	180	0,02	6,98	0	0,019
	Кондитерское изделие	20				
итого		420	3,55	6,98	26,47	156,399
2	2 завтрак:					
	Йогурт	180	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		180				
3	Обед:					
2	Суп Харчо со сметаной	180/8	4,49	4,75	8,51	93
128	Пюре картофельное	130	1,75	4,38	11,57	92,99
234	Рыба с овощами	70	0,9	7,95	11,29	152,4
67	Соус красный	10	11,62	4,3	88	74,5
	Кисель	180	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,2	10	72
	Помидор свежий	30				
		460	22,04	21,71	159,13	604,74
4	Полдник:					
103	Ватрушка с творогом	60	10,24	6,38	28,2	223,2
394	Какао с молоком	180	3,97	0,32	0,07	18,84
	Фрукт	80				
итого		320	14,21	6,7	28,27	242,04
Калорийность всего за день (ккал):						
		1380	50,76	41,87	283,67	1312,68

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

4

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



Меню на 14 ноября 2024 г

Ясли

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
274	Каша Рябушка		1,08	0,15	11,4	51,28
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	15	72
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	180	0,02	6,98	0	0,019
	Кондитерское изделие	30				
итого		255	3,55	6,98	26,47	156,399
2	2 завтрак:					
	Йогурт	200	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		200				
3	Обед:					
2	Суп Харчо со сметаной	180/8	4,49	4,75	8,51	93
128	Пюре картофельное	130	1,75	4,38	11,57	92,99
234	Рыба с овощами	70	0,9	7,95	11,29	152,4
67	Соус красный	10	11,62	4,3	88	74,5
	Кисель	180	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,2	10	72
	Помидор свежий	40				
		470	22,04	21,71	159,13	604,74
4	Полдник:					
103	Ватрушка с творогом	60	10,24	6,38	28,2	223,2
394	Какао с молоком	200	3,97	0,32	0,07	18,84
	Гуляш из говядины	70	11,92	8,8	11,64	173
394	Гречка отварная	110	3,97	0,32	0,07	18,84
	Хлеб пшеничный	40	2,3	3,2	20	96
	Фрукт	80				
итого		560	32,4	19,02	59,98	529,88
Калорийность всего за день (ккал):						
		1485	50,76	41,87	283,67	1312,68

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: М

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



Меню на 14 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:					
274	Каша Рябушка	175	1,08	0,15	11,4	51,28
	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
	Чай	180	0,02	0	0	0,019
	Кондитерское изделие	30				
итого		430	4,34	4,17	31,465	180,399
2	2 завтрак:					
	Йогурт	200	с	4,8	33,52	132,75
итого		200				
3	Обед:					
2	Суп Харчо со сметаной	200/8	7,44	7,19	13,94	177,8
128	Пюре картофельное	130	2,85	7,12	18,8	152,07
234	Рыба с овощами	80	0,9	7,95	11,29	137,03
67	Соус красный	20	1,6	4,2	8	4,9
349	Кисель	200	1,26	0,16	38,2	104,1
	Хлеб пшеничный	40	2,3	3,2	20	45
	Помидор свежий	40				
итого		510	16,35	29,82	110,23	620,9
4	Полдник:					
103	Ватрушка с творогом	70	10,24	6,38	28,2	223,2
394	Какао с молоком	200	3,97	0,32	0,07	18,84
	Фрукт	130				
итого		400	14,21	6,7	28,27	242,04
Калорийность всего за день (ккал):						
		1540	49,41	50,07	239,8	1798,36

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар _____

Кладовщик: М _____

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



Меню на 14 Ноября 2024г

Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
274	Каша Рябушка	175	1,08	0,15	11,4	57,9
	Хлеб	50	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
	Чай	180	0,02	0	0	0,019
	Кондитерское изделие	30				
итого		440	4,34	4,17	31,465	187,019
2	2 завтрак:					
	Йогурт	200	4,35	4,8	33,52	132,75
итого		200				
3	Обед:					
2	Суп Харчо со сметаной	200/8	7,44	7,19	13,94	147,3
128	Пюре картофельное	130	2,85	7,12	18,8	272,07
234	Рыба с овощами	80	0,9	7,95	11,29	174,2
67	Соус красный	20	1,6	4,2	8	74,5
349	Кисель	200	1,26	0,16	38,2	154,1
	Хлеб пшеничный	40	2,3	3,2	20	96
	Помидор свежий	40				
итого		510	16,35	29,82	110,23	918,17
4	Уплотненный полдник:					
103	Ватрушка с творогом	70	10,24	6,38	28,2	223,2
93	Какао с молоком	200	2,1	2,45	3,29	144,1
	Хлеб пшеничный	40	2,3	3,2	20	96
	Фрукт	130				
394	Гречка отварная	130	3,97	0,32	0,07	18,84
	Гуляш из говядины	70	11,92	8,8	11,64	173
итого		640	30,53	21,15	63,2	655,14
Калорийность всего за день (ккал):						
		1790	49,41	50,07	239,7	1826,76

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____