



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



## Меню на 15 Ноября 2024г

### Ясли

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет.
			Б	Ж	У	ценность (ккал)
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
215	Каша Гречневая	150	8,96	8,12	0,49	110,83
	Батон	50	3	1,1	28,7	45
33	Чай с лимоном	150	2,72	12,96	12,96	89
	Масло	5	3,94	3,26	16,458	33,1
	Сыр	20				
<b>итого</b>		<b>375</b>	<b>18,62</b>	<b>25,44</b>	<b>58,608</b>	<b>277,93</b>
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	180	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>итого</b>		<b>180</b>				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
146	Свекольник со сметаной	200/8	3,93	1,98	14,68	92,56
	Лапша отварная	130	2,725	5,061	22,468	146,5
41	Котлета мясная	70	8,93	6,74	8,97	132
34	Компот	200	0,14	0,04	0,9	216,81
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
	Огурец свежий	40	0,6	0,2	4,2	7,9
		<b>470</b>	<b>17,925</b>	<b>14,221</b>	<b>61,218</b>	<b>643,77</b>
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
	Корж молочный	70	0,14	0,04	0,9	216,81
	Суп молочный с рисом	200	15,89	1,95	3,11	115,4
к/к	Хлеб	40	2,34	13,24	0,54	96
31	Чай	150	0,04	0,01	6,99	0,019
	Фрукт	80	0,001	0,001	0,015	0,095
<b>итого</b>		<b>540</b>	<b>18,411</b>	<b>15,241</b>	<b>11,555</b>	<b>428,324</b>
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		<b>1565</b>	<b>64,27</b>	<b>70,2</b>	<b>204,6</b>	<b>1370,4</b>

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 15 Ноября 2024г

### Сад

(режим работы группы 10,5)

№ р/р	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
	<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	215	Каша гречневая	130	8,96	8,12	0,49	110,83
		Масло	5	3,94	3,26	16,458	112,1
		Батон	50	3	1,1	28,7	96
		Чай с лимоном	200	0,27	0,17	0,11	89
		Сыр	20				
	<b>итого</b>		425	18,89	25,61	58,718	496,93
	<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
		Сок	200	4,35	4,8	33,52	88,5
	<b>итого</b>		200				
	<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	146	Свекольник со сметаной	200/8	3,93	1,98	14,68	92,56
	321	Лапша отварная	130	3	2,98	12,66	90,55
	41	Котлета мясная	70	11,92	8,8	11,64	173
	34	Компот	200	0,14	0,04	0,9	216,81
	67	Соус красный	20	2,72	7,83	15,25	74,5
		Хлеб пшеничный	50	2,34	13,24	0,54	96
		Огурец свежий	30				
	<b>итого</b>		500	24,05	34,87	55,67	743,42
	<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
		Корж молочный	70	0,14	0,04	0,9	216,81
	132	Чай	200	0,3	0	15,2	0,019
		Фрукт	130	2,34	13,24	0,54	96
	<b>итого</b>		400	2,78	13,28	16,64	312,829
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>							
			1525	75,03	88,99	203,1	1808,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_  
Кладовщик: М

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



## Меню на 15 Ноября 2024г 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>					
215	Каша гречневая	175	8,96	8,12	0,49	110,83
	Масло	30	3,94	3,26	16,458	33,1
	Батон	50	3	1,1	28,7	96
	Чай с лимоном	180	0,27	0,17	0,11	89
	Сыр	20				
<b>итого</b>		455				
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	200	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>итого</b>		200				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
146	Свекольник со сметаной	200/8	3,93	1,98	14,68	92,56
321	Лапша отварная	130	3	2,98	12,66	90,55
41	Котлета мясная	70	11,92	8,8	11,64	173
67	Соус красный	20	2,72	7,83	15,25	74,5
34	Компот	200	0,14	0,04	0,9	216,81
	Хлеб пшеничный	40	2,34	13,24	0,54	96
	Огурец свежий	40				
<b>итого</b>		500	24,05	34,87	55,67	743,42
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
99	Корж молочный	70	15,87	0,95	2,87	245
	Чай	200	0,3	0	15,2	0,019
	Суп молочный с рисом	200				
к/к	Хлеб	40	2,34	13,24	0,54	96
125	Фрукт	130	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>итого</b>		640	22,86	18,99	52,13	429,519
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1795	75,03	88,99	203,1	1808,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

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