


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

## Меню на 18 Ноября 2024

### Ясли

(режим работы группы (10,5 ч))

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
5	Каша манная	175	1,65	0,16	11,3	53,28
	Батон	30	1,6	0,2	10	48
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай с сахаром	150	0,02	-	-	41
	Сыр	20				
<b>итого</b>		<b>380</b>	<b>3,32</b>	<b>3,99</b>	<b>21,37</b>	<b>175,38</b>
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	180	0,9	0	22,9	99
<b>итого</b>		<b>180</b>				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
82	Суп Гороховый	200	25,71	7,11	13,43	236,97
302	Гречка отварная	130	5,73	0,4	25,76	162,5
64	Котлета мясная	60	10,46	8,86	8,7	156,99
349	Компот	200	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
	Икра кабачковая	30				
<b>итого</b>		<b>480</b>	<b>44,48</b>	<b>16,7</b>	<b>87,65</b>	<b>724,31</b>
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
104	Омлет	110	3,9	3,06	26,93	151
10	Чай	200	0,27	0,17	0,11	0,019
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
	Кондитерское изделие	30				
	Фрукт	70				
<b>итого</b>		<b>440</b>	<b>5,77</b>	<b>3,43</b>	<b>37,04</b>	<b>199,019</b>
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1205	29,97	30,4	184,9	1171,9

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 18 Ноября 2024 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>					
5	Каша манная	175	1,65	0,16	11,3	53,28
	Батон	30	1,6	0,2	10	48
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай с сахаром	150	0,02	-	-	41
	Сыр	20				
<b>итого</b>		<b>380</b>	<b>3,32</b>	<b>3,99</b>	<b>21,37</b>	<b>175,38</b>
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	180	0,9	0	22,9	99
<b>итого</b>		<b>180</b>				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
82	Суп Гороховый	200	25,71	7,11	13,43	236,97
302	Гречка отварная	130	5,73	0,4	25,76	162,5
64	Котлета мясная	60	10,46	8,86	8,7	156,99
349	Компот	200	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
	Икра кабачковая	30				
<b>итого</b>		<b>480</b>	<b>44,48</b>	<b>16,7</b>	<b>87,65</b>	<b>724,31</b>
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
104	Омлет	110	3,9	3,06	26,93	151
10	Чай	180	0,27	0,17	0,11	0,019
	Картофель запеченный с сыром	130	4,7	03.01	23	145,6
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
	Кондитерское изделие	30				
	Яблоко	50				
<b>итого</b>		<b>530</b>	<b>10,47</b>	<b>44202,43</b>	<b>60,04</b>	<b>344,619</b>
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		<b>1205</b>	<b>29,97</b>	<b>30,4</b>	<b>184,9</b>	<b>1171,9</b>

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

M



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



## Меню на 18 Ноября 2024

### 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>					
5	Каша манная	200	1,65	0,16	11,3	53,28
	Батон	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай с сахаром	200	0,02	-	-	41
	Сыр	20				
<b>итого</b>		465	4,92	4,19	31,37	223,38
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	180	0,9	0	22,9	148,5
<b>итого</b>		180				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
82	Суп Гороховый	200	25,71	7,11	13,43	236,97
302	Гречка отварная	130	7,45	5,28	33,49	211,25
64	Котлета из говядины	80	10,46	8,89	8,7	156,99
349	Компот	200	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
	Икра кабачковая	30				
<b>итого</b>		670	46,2	21,61	95,38	773,06
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
104	Омлет	110	3,9	3,06	26,93	151
10	Чай	200	5,5	4,9	9,09	0,019
	Кондитерское изделие	30				
	Фрукт	120				
<b>итого</b>		510	18	12,66	93,72	458,419
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1825	48,67	51,93	265,5	1735,44

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

