





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



## Меню на 21 Ноября 2024г

### 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>					
215	Каша Пшеничная	175	8,96	8,12	0,49	110,83
к/к	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
31	Чай	200	0,06	0,02	9,99	40
	Кондитерское изделие	30				
<b>итого</b>		450	12,27	12,17	30,55	279,93
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Йогурт	180	0,5	0	12,7	123,75
<b>итого</b>		180				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
101	Рассольник со сметаной	200/8	0,79	1,08	4,84	134,3
55	Рис отварной	130	2,36	3,3	12,9	115,54
226	Котлета рыбная	70	11,63	5,72	4,27	115,28
32	Кисель	200	0,33	0,15	17,71	84,75
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Икра кабачковая	40				
<b>итого</b>		480	16,71	10,45	49,72	545,87
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
104	Ватрушка с повидлом	70	6,24	4,89	43,08	241,6
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	140	0,44	0,19	13,61	87
<b>итого</b>		390	6,7	5,08	56,69	328,619
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1500	40,51	42,17	177,72	1365,5

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:

*Handwritten signature*

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



## Меню на 21 Ноября 2024г

### Сад

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
215	Каша Пшеничная	175	8,96	8,12	0,49	110,83
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
31	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40
	Кондитерское изделие	30				
<b>итого</b>		430	12,27	12,17	30,55	279,93
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Йогурт	180	0,5	0	12,7	123,75
<b>итого</b>		180				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
101	Рассольник со сметаной	200/8	0,79	1,08	4,84	134,3
55	Рис отварной	130	2,36	3,3	12,9	115,54
226	Котлета рыбная	80	11,63	5,72	4,27	115,28
32	Кисель	200	0,33	0,15	17,71	84,75
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Икра кабачковая	40				
<b>итого</b>		490	16,71	10,45	49,72	545,87
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
104	Ватрушка с повидлом	70	6,24	4,89	43,08	241,6
	Чай	200	0,02	-	-	0,019
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
278	Сосиска отварная с соусом	180	1,96	0,28	20,72	93,24
	Лапша отварная	130				
	Фрукт	140	0,44	0,19	13,61	87
<b>итого</b>		460	10,26	5,56	87,41	517,859
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1560	42,67	42,81	188,92	1424,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_