

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



## Меню на 26 Ноября 2024г Ясли (режим работы группы 10,5)

| № рец                                     | Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергет. ценность (ккал) |
|---|--|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------|
|   |  |              | Б                    | Ж    | У     |                          |
| <b>1</b>                                  | <b>Завтрак:</b>                        |              |                      |      |       |                          |
|   | Каша Пшеничная                         | 175          | 2,3                  | 0,66 | 13,3  | 68,45                    |
|   | Хлеб пшеничный                         | 40           | 3                    | 1,1  | 28,7  | 96                       |
|   | Масло                                  | 5            | 0,04                 | 3,62 | 0,065 | 33,1                     |
|   | Чай                                    | 200          | 3,94                 | 0,32 | 0,07  | 18,84                    |
|   | Кондитерское изделие                   | 30           |                      |      |       |                          |
| <b>итого</b>                              |  | 450          | 9,28                 | 5,7  | 42,14 | 216,39                   |
| <b>2</b>                                  | <b>2 завтрак:</b>                      |              |                      |      |       |                          |
|   | Снежок                                 | 180          | 4,35                 | 4,8  | 33,52 | 88,5                     |
| <b>итого</b>                              |  | 180          |                      |      |       |                          |
| <b>3</b>                                  | <b>Обед:</b>                           |              |                      |      |       |                          |
| 98  | Суп Шахтерский с гренками и сметаной   | 200/5        | 7                    | 7,32 | 52    | 149,31                   |
| 35  | Рис отварной                           | 130          | 5,56                 | 3,73 | 34,93 | 199,3                    |
| 128                                       | Тефтеля из рыбы                        | 70           | 12,6                 | 9,49 | 6     | 168,7                    |
| 67  | Соус красный                           | 20           | 0,69                 | 1,95 | 3,09  | 31                       |
| 349                                       | Кисель                                 | 200          | 1,26                 | 0,16 | 38,27 | 154,1                    |
|   | Хлеб пшеничный                         | 40           | 3                    | 1,1  | 28,7  | 96                       |
|   | Огурец свежий                          | 30           |                      |      |       |                          |
| <b>итого</b>                              |  | 490          | 30,11                | 23,8 | 163   | 798,41                   |
| <b>4</b>                                  | <b>Уплотненный полдник:</b>            |              |                      |      |       |                          |
| 231                                       | Сырник из творога со сгущенным молоком | 70           | 13,92                | 7,5  | 1,67  | 129,41                   |
|   | Чай                                    | 200          | 0,06                 | 0,05 | 0,012 | 0,42                     |
|   | Фрукт                                  | 70           |                      |      |       |                          |
| <b>итого</b>                              |  | 340          |                      |      |       |                          |
| <b>Калорийность всего за день (ккал):</b> |  |              |                      |      |       |                          |
|   |  | 1460         |                      |      |       |                          |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

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

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



## Меню на 26 Ноября 2023г

### Ясли

(режим работы группы 12)

| № рецепта                                 | Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергет. ценность (ккал) |
|---|--|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------|
|   |  |              | Б                    | Ж    | У     |                          |
| <b>1</b>                                  | <b>Завтрак:</b>                        |              |                      |      |       |                          |
|   | Каша Пшеничная                         | 155          | 2,3                  | 0,66 | 13,3  | 68,45                    |
|   | Хлеб пшеничный                         | 40           | 3                    | 1,1  | 28,7  | 96                       |
|   | Масло                                  | 5            | 0,04                 | 3,62 | 0,065 | 33,1                     |
|   | Чай                                    | 180          | 3,94                 | 0,32 | 0,07  | 18,84                    |
|   | Кондитерское изделие                   | 30           |                      |      |       |                          |
| <b>итого</b>                              |  | 410          | 9,28                 | 5,7  | 42,14 | 216,39                   |
| <b>2</b>                                  | <b>2 завтрак:</b>                      |              |                      |      |       |                          |
|   | Снежок                                 | 180          | 4,35                 | 4,8  | 33,52 | 88,5                     |
| <b>итого</b>                              |  | 180          |                      |      |       |                          |
| <b>3</b>                                  | <b>Обед:</b>                           |              |                      |      |       |                          |
| 98  | Суп Шахтерский с гречками и сметаной   | 180/8        | 7                    | 7,32 | 52    | 149,31                   |
| 35  | Рис отварной                           | 130          | 5,56                 | 3,73 | 34,93 | 199,3                    |
| 128                                       | Тефтели из рыбы                        | 70           | 12,6                 | 9,49 | 6     | 168,7                    |
| 67  | Соус красный                           | 20           | 0,69                 | 1,95 | 3,09  | 31                       |
| 349                                       | Кисель                                 | 180          | 1,26                 | 0,16 | 38,27 | 154,1                    |
|   | Хлеб пшеничный                         | 40           | 3                    | 1,1  | 28,7  | 96                       |
|   | огурец свежий                          | 30           |                      |      |       |                          |
| <b>итого</b>                              |  | 470          | 30,11                | 23,8 | 163   | 798,41                   |
| <b>4</b>                                  | <b>Уплотненный полдник:</b>            |              |                      |      |       |                          |
| 231                                       | Сырник из творога со сгущенным молоком | 70           | 13,92                | 7,5  | 1,67  | 129,41                   |
|   | Чай                                    | 180          | 0,06                 | 0,05 | 0,012 | 0,42                     |
| 260                                       | Гуляш из говядины                      | 70           | 15,67                | 10,3 | 2,2   | 163,96                   |
| 304                                       | Лапша отварная                         | 120          | 2,58                 | 3,13 | 26,72 | 145,35                   |
|   | Хлеб пшеничный                         | 40           | 3                    | 1,1  | 28,7  | 96                       |
|   | Фрукт                                  | 150          |                      |      |       |                          |
| <b>итого</b>                              |  | 630          |                      |      |       |                          |
| <b>Калорийность всего за день (ккал):</b> |  |              |                      |      |       |                          |
|   |  | 1690         |                      |      |       |                          |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

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

*М*



Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»

Зарубина Т.Л.

## Меню на 26 Ноября 2024г

### Сад

(режим работы группы 10,5)

| № рецепта                          | Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергет. ценность (ккал) |
|------------------------------------|--|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------|
|                                    |  |              | Б                    | Ж    | У     |                          |
| <b>1</b>                           | <b>Завтрак:</b>                        |              |                      |      |       |                          |
| 273                                | Каша Пшеничная                         | 175          | 2,3                  | 0,66 | 13,3  | 68,45                    |
|                                    | Хлеб                                   | 40           | 3,2                  | 0,4  | 20    | 96                       |
|                                    | Масло                                  | 5            | 0,04                 | 3,62 | 0,065 | 33,1                     |
|                                    | Чай                                    | 180          | 3,94                 | 0,32 | 0,07  | 18,84                    |
|                                    | Кондитерское изделие                   | 30           |                      |      |       |                          |
| Итого                              |  | 400          | 9,48                 | 5    | 33,44 | 216,39                   |
| <b>2</b>                           | <b>2 завтрак:</b>                      |              |                      |      |       |                          |
|                                    | Снежок                                 | 180          | 4,35                 | 4,8  | 33,52 | 88,5                     |
| итого                              |  | 180          |                      |      |       |                          |
| <b>3</b>                           | <b>Обед:</b>                           |              |                      |      |       |                          |
| 98                                 | Суп Шахтерский с гречками и сметаной   | 180/8        | 7                    | 7,32 | 52    | 149,31                   |
| 35                                 | Рис отварной                           | 130          | 5,56                 | 3,73 | 34,93 | 199,3                    |
| 128                                | Тефтели рыбная                         | 80           | 12,6                 | 9,49 | 6     | 168,7                    |
| 67                                 | Соус красный                           | 20           | 11,62                | 42   | 8     | 74,5                     |
| 349                                | Кисель                                 | 180          | 1,26                 | 0,16 | 38,27 | 154,1                    |
|                                    | Хлеб пшеничный                         | 50           | 2,3                  | 0,54 | 19,93 | 96                       |
|                                    | Огурец свежий                          | 30           |                      |      |       |                          |
| итого                              |  | 638          | 40,34                | 63,3 | 159,1 | 841,91                   |
| <b>4</b>                           | <b>Полдник:</b>                        |              |                      |      |       |                          |
|                                    | Сырник из творога со сгущенным молоком | 70           | 13,92                | 7,5  | 1,67  | 129,41                   |
|                                    | Чай                                    | 200          | 0,06                 | 0,05 | 0,012 | 0,42                     |
|                                    | Фрукт                                  | 150          |                      |      |       |                          |
|                                    |  |              | 27,9                 | 15   | 3,352 | 259,24                   |
| итого                              |  | 400          |                      |      |       |                          |
| Калорийность всего за день (ккал): |  |              |                      |      |       |                          |
|                                    |  | 1570         |                      |      |       | 1517,3                   |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

