

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



## Меню на 22 Ноября 2024г

### Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ тех нол	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	66	Каша Дружба	150	4,5	7,4	23,5	179,5
	к/к	Батон	30	2,4	0,3	15	72
	к/к	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
		Чай с лимоном	150	2,65	2,33	11,31	0,019
		Сыр	20				
<b>итого</b>			355	9,6	13,66	49,88	284,619
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	к/к	Сок	180	0,5	0	12,7	55
<b>итого</b>			180				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	3	Борщ со сметаной	180	2,8	0,6	6,5	109,4
	302	Картофель отварной	130	5,73	0,4	25,76	162,5
	289	Гуляш из говядины	60	6,8	5,2	6,9	114,8
	32	Компот	180	0,33	0,2	10	48
		Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	48
		Огурец свежий	30				
<b>Итого</b>			620	17,26	6,6	59,16	482,7
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>					
	263	Кекс	70	16	12,8	11,8	108,5
		Чай	150	2		9,6	59,4
		Фрукт	70				
<b>итого</b>				16	12,8	21,4	167,9
			290				
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>							
				38,36	32,02	141,32	1049,8

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

1445

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



# Меню на 22 Ноября 2024г

## Ясли

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	№ тех нол ог.к	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	66	Каша Дружба	150	4,5	7,4	23,5	179,5
	к/к	Батон	30	2,4	0,3	15	72
	к/к	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
		Чай с лимоном	150	2,65	2,33	11,31	0,019
		Сыр	20				
<b>итого</b>			355	9,6	13,66	49,88	284,619
<b>69*</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	к/к	Сок	180	0,5	0	12,7	55
<b>итого</b>			180				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	3	Борщ со сметаной	180	2,8	0,6	6,5	109,4
	302	Картофель отварной	130	5,73	0,4	25,76	162,5
	289	Гуляш из говядины	60	6,8	5,2	6,9	114,8
	32	Компот	180	0,33	0,2	10	48
		Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	48
		Огурец свежий	30				
<b>Итого</b>			620	17,26	6,6	59,16	482,7
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>					
	263	Кекс	70	16	12,8	11,8	108,5
		Чай	150	2		9,6	59,4
		Рис отварной	130	4,7	03.01	23	145,6
		Гуляш из говядины	60	16,5	13,3	4.1	175,75
		Хлеб	40	1,6	0,2	10	48
		Фрукт	70				
<b>итого</b>				38,8	44225	58,5	537,25
			520				
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>							
				38,36	32,02	141,32	1049,8

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

1675

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

## Меню на 22 Ноября 2024г

### Сад

(режим работы группы 10,5 ч)



№ рец.	тех нол ог.к	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	66	Каша Дружба	175	5,2	8,6	27,4	209,4
		Батон	50	3,2	0,4	20	96
		Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
		Чай с лимоном	180	2,65	2,33	11	0,019
		Сыр	20				
<b>итого</b>			<b>255</b>	<b>11,1</b>	<b>14,96</b>	<b>58,47</b>	<b>338,519</b>
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	к/к	Сок фруктовый	180	0,5	0	12,7	82,5
<b>итого</b>							
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	3	Борщ со сметаной	200	2,8	0,6	6,5	145,8
	302	Картофель отварной	130	7,45	0,5	25,76	181,25
	289	Гуляш из говядины	70	6,8	5,2	6,9	142,1
	34	Компот	200	0,07	0,09	21,26	96
		Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
		Огурец свежий	30				
<b>итого</b>				<b>20,32</b>	<b>6,79</b>	<b>80,42</b>	<b>661,15</b>
			<b>480</b>				
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>					
	263	Кекс	70	5,6	6,7	16,6	151,9
		Чай	200	2		9,6	71,3
		Фрукт	120				
<b>итого</b>			<b>390</b>	<b>5,6</b>	<b>6,7</b>	<b>26,2</b>	<b>223,2</b>
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>							
				<b>33,17</b>	<b>30,53</b>	<b>176,5</b>	<b>1348,62</b>

Повар: \_\_\_\_\_  
 Кладовщик: М

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

## Меню на 22 Ноября 2024г

### Сад

(режим работы группы 12 ч)



№ рец.	тех нол ог.к	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	66	Каша Дружба	175	5,2	8,6	27,4	209,4
		Батон	50	3,2	0,4	20	96
		Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
		Чай с лимоном	180	2,65	2,33	11	0,019
		Сыр	20				
<b>итого</b>			<b>430</b>	<b>11,1</b>	<b>14,96</b>	<b>58,47</b>	<b>338,519</b>
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	к/к	Сок	180	0,5	0	12,7	82,5
<b>итого</b>							
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	3	Борщ со сметаной	200/8	2,8	0,6	6,5	145,8
	302	Картофель отварной	130	7,45	0,5	25,76	181,25
	289	Гуляш из говядины	60	6,8	5,2	6,9	142,1
	34	Компот	180	0,07	0,09	21,26	96
		Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
		Огурец свежий	30				
<b>итого</b>			<b>420</b>	<b>20,32</b>	<b>6,79</b>	<b>80,42</b>	<b>661,15</b>
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>					
	263	Кекс	70	5,6	6,7	16,6	151,9
		Чай	180	0,04	0,01	0	71,3
	36	Фрукт	120	11,17	10,28	31,78	264
		Рис отварной	130	4,7	03.01	23	145,6
		Гуляш из говядины	70	16,5	13,3	4.1	175,75
		Хлеб	40	1,6	0,2	10	48
			<b>610</b>	<b>33,36</b>	<b>30,44</b>	<b>178,48</b>	<b>1399,3</b>
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>							

Повар: \_\_\_\_\_  
 Кладовщик: М