

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



## Меню на 10 Декабря 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 Пшенная	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	Тефтели 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 10 Декабря 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

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



## Меню на 10 Декабря 2024г Сад

(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>					
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: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 10 Декабря 2024г Сад

(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>					
	Каша Пшенная на молоке	175	2,3	0,66	13,3	68,4
	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
	Чай	180	3,94	4,61	33,44	18,84
	Кондитерское изделие	30			в	
итого		430	9,48	9,29	66,81	216,34
<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	200/8	16,56	5,03	10,4	149,31
35	Рис отварной	130	3,68	0,3	17,63	112,3
128	Тефтели рыбная	80	12,6	9,49	6	120
67	Соус красный	10	11,62	42	8,1	74,5
	Кисель	200	0,98	0,13	29,79	119,85
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	48
	Огурец свежий	30				
		490	47,04	57,2	81,92	623,96
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
	Сырник из творога со сгущенным молоком	70	13,92	7,5	1,67	
	Чай	200	0,06	0,05	0,012	0,42
	Фрукт	150				
260	Гуляш из говядины	70	15,67	10,3	2,2	163,96
304	Лапша отварная	130	2,58	3,13	26,72	145,35
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	96
						405,73
итого		1180	74,85	21,7	183,8	1066,13

Калорийность всего за день (ккал):

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_