



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



## Меню на 14 Ноября 2025г

### Сад

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	тех нол	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	66	Каша Дружба	175	5,2	8,6	27,4	209,4
		Хлеб	50	3,2	0,4	20	96
		Чай	180	2,65	2,33	11	0,019
		Сыр	15				
<b>итого</b>			<b>420</b>	<b>11,05</b>	<b>11,33</b>	<b>58,4</b>	<b>305,419</b>
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	к/к	Сок фруктовый	150	0,5	0	12,7	82,5
<b>итого</b>							
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	3	Свекольник со сметаной	180/5	2,8	0,6	6,5	145,8
	302	Лапша отварная	130	7,45	0,5	25,76	181,25
	289	Гуляш из говядины	70	6,8	5,2	6,9	142,1
	34	Кисель	180	0,07	0,09	21,26	96
		Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
<b>итого</b>			<b>430</b>	<b>20,32</b>	<b>6,79</b>	<b>80,42</b>	<b>661,15</b>
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>					
	263	Расстегай с рыбой	70	5,6	6,7	16,6	151,9
		Чай с сахаром	180	2		9,6	71,3
		Фрукт	70				
<b>итого</b>			<b>320</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: \_\_\_\_\_

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

## Меню на 14 Ноября 2025г Сад

(режим работы группы 12 ч)

№ п/п	те хн ол	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	209,4	
		Хлеб	50	3,2	0,4	96	
		Чай	180	2,65	2,33	0,019	
		Сыр	15				
		<b>итого</b>	<b>420</b>	<b>11,05</b>	<b>11,33</b>	<b>305,419</b>	
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	к/к	Сок	150	0,5	0	82,5	
		<b>итого</b>	<b>150</b>				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
3		Суп Свекольник со сметаной	180/5	2,8	0,6	145,8	
##		Лапша отварная	130	7,45	0,5	181,25	
##		Гуляш	70	6,8	5,2	142,1	
34		Кисель	180	0,07	0,09	96	
		Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	96	
		<b>итого</b>	<b>430</b>	<b>20,32</b>	<b>6,79</b>	<b>661,15</b>	
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>					
##		Расстегай с рыбой	70	5,6	6,7	151,9	
		Чай с сахаром	180	0,04	0,01	71,3	
		Каша рисовая	150	4,7	03.01	145,6	
		Хлеб	40	1,6	0,2	48	
		Фрукт	70				
		<b>итого</b>	<b>510</b>	<b>33,36</b>	<b>30,44</b>	<b>1399,3</b>	
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>							

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_