



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

Меню на 21 Ноября 2025г

Сад

(режим работы группы 10,5)

№ р/р	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
215	Каша Гречневая	175	8,96	8,12	0,49	110,83
	Батон	50	3	1,1	28,7	96
33	Чай с сахаром	180	2,72	12,96	12,96	89
	Сыр	10				
	итого	425	14,68	22,18	42,15	295,83
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
	итого	150				
3	Обед:					
146	Борщ со сметаной	180/5	3,93	1,98	14,68	92,56
321	Перловка отварная	130	3	2,98	12,66	90,55
41	Гуляш из говядины	70	11,92	8,8	11,64	173
34	Кисель	180	0,14	0,04	0,9	216,81
	Хлеб пшеничный	50	2,34	13,24	0,54	96
	Огурец свежий	15				
	итого	445	21,33	27,04	40,42	668,92
4	Полдник:					
	Калач со сгущенным молоком	70	0,14	0,04	0,9	216,81
132	Чай	180	0,3	0	15,2	0,019
	Фрукт	70				
	итого	320	0,44	0,04	16,1	216,829
Калорийность всего за день (ккал):						
		1340	75,03	88,99	203,1	1808,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

