

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



Меню на 3 февраля 2022г Ясли

(режим работы группы 10,5)

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) |
|---|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | Завтрак: | | | | | |
| 274 | Каша геркулесовая на молоке | 150 | 1,08 | 0,15 | 11,4 | 51,28 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,3 | 15 | 72 |
| | Масло | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,1 |
| | Чай | 150 | 0,02 | -6,98 | 0 | 0,019 |
| | Конфета | 20 | 2,2 | 2,9 | 22,3 | 125,1 |
| итого | | 355 | 5,75 | 6,98 | 48,77 | 281,499 |
| 2 | 2 завтрак: | | | | | |
| | Сок | 100 | 4,35 | 4,8 | 33,52 | 88,5 |
| итого | | 100 | | | | |
| 3 | Обед: | | | | | |
| 2 | Суп Картофельный с крупой | 150 | 4,49 | 4,75 | 8,51 | 93 |
| 128 | Рис отварной | 70 | 1,75 | 4,38 | 11,57 | 92,99 |
| 234 | Котлета рыбная | 50 | 0,9 | 7,95 | 11,29 | 152,4 |
| 67 | Соус красный | 10 | 11,62 | 4,3 | 88 | 74,5 |
| | Компот из чернослива | 150 | 0,98 | 0,13 | 29,76 | 119,85 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 10 | 72 |
| | | 460 | 22,04 | 21,71 | 159,13 | 604,74 |
| 4 | Полдник: | | | | | |
| 103 | Пирожок с печенью и сердцем | 70 | 10,24 | 6,38 | 28,2 | 223,2 |
| 394 | Какао с молоком | 130 | 3,97 | 0,32 | 0,07 | 18,84 |
| | Фрукт | 70 | 7,96 | 1,68 | 13,98 | 96 |
| итого | | 235 | 22,17 | 8,38 | 42,25 | 338,04 |
| Калорийность всего за день (ккал): | | | | | | |
| | | 1150 | 50,76 | 41,87 | 283,67 | 1312,68 |

Не содержит ГМО и пищевых добавок
Повар: _____
Кладовщик: _____

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



Меню на 3 февраля 2022г Сад

(режим работы группы 10,5)

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность |
|---|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | Завтрак: | | | | | |
| 274 | Каша геркулесовая на молоке | 155 | 1,08 | 0,15 | 11,4 | 51,28 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,4 | 20 | 96 |
| | Масло | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 33,1 |
| | Чай | 180 | 0,02 | 0 | 0 | 0,019 |
| | Конфета | 30 | | | | |
| итого | | 410 | 4,34 | 4,17 | 31,465 | 180,399 |
| 2 | 2 завтрак: | | | | | |
| | Сок | 150 | 4,35 | 4,8 | 33,52 | 132,75 |
| итого | | 150 | | | | |
| 3 | Обед: | | | | | |
| 2 | Суп картофельный с крупой | 180 | 7,44 | 7,19 | 13,94 | 147,3 |
| 128 | Рис отварной | 130 | 2,85 | 7,12 | 18,8 | 272,07 |
| 234 | Котлета рыбная | 70 | 0,9 | 7,95 | 11,29 | 152,4 |
| 67 | Соус красный | 20 | 1,6 | 4,2 | 8 | 74,5 |
| 349 | Компот из чернослива | 180 | 1,26 | 0,16 | 38,2 | 154,1 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,3 | 3,2 | 20 | 96 |
| итого | | 620 | 16,35 | 29,82 | 110,23 | 896,37 |
| 4 | Полдник: | | | | | |
| 103 | Пирожок с печенью и сердцем | 70 | 10,24 | 6,38 | 28,2 | 223,2 |
| 394 | Какао с молоком | 180 | 3,97 | 0,32 | 0,07 | 18,84 |
| | Фрукт | 150 | 7,96 | 1,68 | 13,98 | 180 |
| итого | | 400 | 22,17 | 8,38 | 42,25 | 422,04 |
| Калорийность всего за день (ккал): | | | | | | |
| | | 1580 | 49,41 | 50,07 | 239,8 | 1798,36 |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 3 февраля 2022г Сад

(режим работы группы 12)

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность |
|---|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | Завтрак: | | | | | |
| 274 | Каша геркулесовая на молоке | 175 | 1,08 | 0,15 | 11,4 | 57,9 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,4 | 20 | 96 |
| | Масло | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 33,1 |
| | Чай | 180 | 0,02 | 0 | 0 | 0,019 |
| | Конфета | 30 | | | | |
| итого | | 430 | 4,34 | 4,17 | 31,465 | 187,019 |
| 2 | 2 завтрак: | | | | | |
| | Сок | 150 | 4,35 | 4,8 | 33,52 | 132,75 |
| итого | | 150 | | | | |
| 3 | Обед: | | | | | |
| 2 | Суп Картофельный с крупой | 180 | 7,44 | 7,19 | 13,94 | 147,3 |
| 128 | Рис отварной | 130 | 2,85 | 7,12 | 18,8 | 272,07 |
| 234 | Котлета рыбная | 80 | 0,9 | 7,95 | 11,29 | 174,2 |
| 67 | Соус красный | 20 | 1,6 | 4,2 | 8 | 74,5 |
| 349 | Компот из чернослива | 180 | 1,26 | 0,16 | 38,2 | 154,1 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,3 | 3,2 | 20 | 96 |
| итого | | 630 | 16,35 | 29,82 | 110,23 | 918,17 |
| 4 | Уплотненный полдник: | | | | | |
| 103 | Пирожок с печенью и сердцем | 70 | 10,24 | 6,38 | 28,2 | 223,2 |
| 93 | Суп молочный с мак. изделиям | 200 | 2,1 | 2,45 | 3,29 | 144,1 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,3 | 3,2 | 20 | 96 |
| 394 | Какао с молоком | 180 | 3,97 | 0,32 | 0,07 | 18,84 |
| | Фрукт | 150 | 7,96 | 1,68 | 13,98 | 180 |
| итого | | 640 | 26,57 | 14,03 | 65,54 | 662,14 |
| Калорийность всего за день (ккал): | | | | | | |
| | | 1850 | 49,41 | 50,07 | 239,7 | 1826,76 |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____