

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



## Меню на 1 Февраля 2022г Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	Каша пшеничная на молоке	155	2,3	0,66	13,3	68,4
	Батон	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
	Чай	150	3,94	4,61	33,44	18,84
	Конфета	20				
<b>итого</b>		370	9,48	9,29	66,81	216,34
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>итого</b>		100				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
98	Суп Гороховый	150	16,56	5,03	10,4	149,31
35	Макаронные изделия отварные	70	3,68	0,3	17,63	112,3
128	Тфтели из сердца	50	12,6	9,49	6	120
67	Соус красный	10	11,62	42	8,1	74,5
	Кисель	150	0,98	0,13	29,79	119,85
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
		450	47,04	57,2	81,92	623,96
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
	Булочка	85	13,92	7,5	1,67	129,41
	Какао с молоком	130	0,06	0,05	0,012	0,42
	Яйцо отварное	40				
	Фрукт	80	13,98	7,55	1,682	96
		335	13,98	7,55	1,682	225,83
<b>итого</b>		1180	74,85	21,7	183,8	1066,13
Калорийность всего за день (ккал):						

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 1 Января 2022г

### Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
273	Каша пшеничная на молоке	175	2,3	0,66	13,3	68,45
	Батон	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
	Конфета	20				
Итого		430	9,48	5	33,44	216,39
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
98	Суп Гороховый	180	7	7,32	52	149,31
35	Макаронные изделия отварные	130	5,56	3,73	34,93	199,3
128	Тефтели из сердца	70	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	40	2,3	0,54	19,93	96
итого		620	40,34	63,3	159,1	841,91
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
231	Булочка	70	13,92	7,5	1,67	129,41
	Какао с молоком	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Яйцо отварное	40				
	Фрукт	150	1 1	1	16,3	63
			13,98	7,6	17,98	192,83
итого		440				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1600			1517,3	

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 1 Февраля 2022г Сад

(режим работы группы 12)

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	Каша пшеничная на молоке	175	2,3	0,66	13,3	68,45
	Батон	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
	Конфета	20				
<b>итого</b>		420	9,28	5,7	42,14	216,39
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>итого</b>		150				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
98	Суп Гороховый	180	7	7,32	52	149,31
35	Макаронные отварные	130	5,56	3,73	34,93	199,3
128	Тефтели из говядины	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
		30				
<b>итого</b>		650	30,11	23,8	163	798,41
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
231	Булочка	70	13,92	7,5	1,67	129,41
	Какао с молоком	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Яйцо отварное	40				
260	Гуляш из говядины	70	15,67	10,3	2,2	163,96
304	Рис отварной	120	2,58	3,13	26,72	145,35
	Фрукт	250	1,1	1	16,3	105
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	96
			33,33	21,9	46,9	640,14
<b>итого</b>		770				
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1990				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик \_\_\_\_\_