

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



## Меню на 4 Февраля 2022г

### 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>					
215	Омлет натуральный	70	8,96	8,12	0,49	110,83
	Батон	20	3	1,1	28,7	45
33	Чай с лимоном	3,15	2,72	12,96	12,96	89
	Масло	5	3,94	3,26	16,458	33,1
<b>итого</b>		98,15	18,62	25,44	58,608	277,93
<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>					
146	Харчо	150	3,93	1,98	14,68	92,56
	Гречка отварная	70	2,725	5,061	22,468	146,5
41	Котлета мясная	50	8,93	6,74	8,97	132
67	Соус красный	10	2,7	7,83	15,25	74,5
34	Компот из сухофруктов	150	0,14	0,04	0,9	216,81
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
		30	0,6	0,2	4,2	7,9
		480	20,625	22,051	76,468	718,27
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
268	Запеканка манная со сгущенным молоком	70	15,87	0,95	2,87	72,45
31	Чай	130	0,04	0,01	6,99	0,019
	Хлеб	20	2,34	13,24	0,54	96
73	Фрукт	50	3	3,9	29,8	125,1
			7,96	1,68	13,98	96
<b>итого</b>		270	21,25	18,1	40,2	389,569
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		948,15	64,27	70,2	204,6	1370,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 4 Февраля 2022г

### Сад

(режим работы группы 10,5)

№ р/р	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
	<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	215	Омлет	130	8,96	8,12	0,49	110,83
		Батон	50	3	1,1	28,7	96
		Масло	5	3,94	3,26	16,458	33,1
		Чай с лимоном	180	0,27	0,17	0,11	89
	<b>итого</b>		475	25,78	21,19	94,766	641,03
	<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>					
	146	Харчо	180	3,93	1,98	14,68	92,56
	321	Капуста тушеная	130	3	2,98	12,66	90,55
	41	Котлета мясная	70	11,92	8,8	11,64	173
	67	Соус красный	20	2,72	7,83	15,25	74,5
	34	Компот из сухофруктов	180	0,14	0,04	0,9	216,81
		Хлеб пшеничный	40	2,34	13,24	0,54	96
			30	0,6	0,2	4,2	7,9
	<b>итого</b>		650	24,65	35,07	59,87	751,32
	<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
	268	Запеканка манная со сгущенным молоком	100	15,87	0,95	2,87	72,45
	132	Чай	180	0,3	0	15,2	0,019
	73	Фрукт	70	2,34	13,24	0,54	166,8
		Хлеб	40	2,34	13,24	0,54	96
			80	7,96	1,68	13,98	96
	<b>итого</b>		470	20,85	27,43	19,15	431,269
Калорийность всего за день (ккал):							
			1745	75,03	88,99	203,1	1808,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_  
Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 4 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>					
215	Омлет	110	8,96	8,12	0,49	110,83
	Масло	30	3,94	3,26	16,458	33,1
	Батон	50	3	1,1	28,7	96
	Чай с лимоном	180	0,27	0,17	0,11	89
<b>итого</b>		370				
<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>					
146	Харчо	180	3,93	1,98	14,68	92,56
321	Капуста тушеная	130	3	2,98	12,66	90,55
41	Котлета мясная	70	11,92	8,8	11,64	173
67	Соус красный	20	2,72	7,83	15,25	74,5
34	Компот из сухофруктов	180	0,14	0,04	0,9	216,81
	Хлеб пшеничный	40	2,34	13,24	0,54	96
		30	0,6	0,2	4,2	7,9
<b>итого</b>		650	24,65	35,07	59,87	751,32
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
268	Запеканка манная со сгущенным молоком	100	15,87	0,95	2,87	72,45
	Чай	180	0,3	0	15,2	0,019
	Хлеб	40	2,34	13,24	0,54	96
	Фрукт	70	4,35	4,8	33,52	88,5
125	Картофель отварной	150	2,03	0,41	16,51	77,99
		80	7,96	1,68	13,98	96
<b>итого</b>		620	32,85	21,08	82,62	430,959
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1790	75,03	88,99	203,1	1808,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:

*(Handwritten signature)*