

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



Меню на 07 Февраля 2022

Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
5	Каша манная	175	1,65	0,16	11,3	53,28
	Батон	30	1,6	0,2	10	48
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай с сахаром	150	0,02	-	-	41
		20				
итого		380	3,32	3,99	21,37	175,38
2	2 завтрак:					
	Сок	100	0,9	0	22,9	99
итого		100				
3	Обед:					
82	Суп Борщ	150	25,71	7,11	13,43	236,97
302	Гречка отварная	80	5,73	0,4	25,76	162,5
64	Тефтеля из говядины	50	10,46	8,86	8,7	156,99
67	Соус красный	10	11,62	42,03	42,03	74,5
349	Компот из чернослива	150	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
итого		480	56,1	58,73	129,68	798,81
4	Полдник:					
104	Булочка	50	3,9	3,06	26,93	151
10	Чай	150	0,27	0,17	0,11	0,019
	груша	50	0,7	0,5	9,8	67,2
итого		250	4,87	3,73	36,84	218,219
Калорийность всего за день (ккал):						
		1205	29,97	30,4	184,9	1171,9

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 7 февраля 2022

Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
5	Каша манная	200	1,65	0,16	11,3	53,28
	Батон	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай с сахаром	180	0,02	-	-	41
		20				
итого		445	4,92	4,19	31,37	223,38
2	2 завтрак:					
	Сок	100	0,9	0	22,9	148,5
итого		100				
3	Обед:					
82	Суп Борщ	180	25,71	7,11	13,43	236,97
302	Гречка отварная	130	7,45	5,28	33,49	211,25
64	Тефтеля из говядины	70	10,46	8,89	8,7	156,99
67	Соус красный	20	2,2	8,4	8,4	74,5
349	Компот из чернослива	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
итого		620	50,28	30,24	122,29	929,81
4	Полдник:					
104	Булочка	70	5,4	4,3	37,7	211,4
10	Чай	180	5,5	4,9	9,09	0,019
	груша	70	1,5	1	21	144
итого		360	12,4	10,2	67,79	355,419
Калорийность всего за день (ккал):						
		1525	48,67	51,93	265,5	1735,44

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 7 февраля 2022 Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
5	Каша манная	200	1,65	0,16	11,3	53,28
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай с сахаром	180	0,02	-	-	41
	Батон	40	3,2	0,4	20	96
		20				
итого		485	8,12	4,59	51,37	319,38
2	2 завтрак:					
	Сок	100	0,9	0	22,9	148,5
итого		100				
3	Обед:					
12	Суп Борщ	200	25,71	7,11	13,43	236,97
302	Гречка отварная	130	7,45	5,28	33,49	211,25
64	Тефтеля из говядины	70	10,46	8,89	8,7	156,99
67	Соус красный	20	2,2	8,4	8,4	74,5
349	Компот из чернослива	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
итого		650	50,28	30,24	122,29	929,81
4	Уплотненный полдник:					
104	Булочка	70	5,4	4,3	37,7	211,4
18	крупа отварная	150	0,67	0,13	5,43	125,66
177	Гуляш	70	15	12,9	12,9	175,5
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
10	Чай	180	5,5	4,9	9,09	0,019
	груша	70	3	2	42	120
итого		590	32,77	24,63	127,12	728,579
Калорийность всего за день (ккал):						
		1825	53,9	53,3	303,6	2039,75

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар _____

Кладовщик _____