

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

## Меню на 8 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>					
4	Каша кукурузная	155	0,83	0,12	7,1	32,8
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
<b>итого</b>		330	2,5	3,95	17,17	113,919
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	100	2	2,4	2,8	61,4
<b>итого</b>		100				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
102	Суп Гороховый	150	2.1	2.1	6,61	59,3
304	Рис отварной	80	2,58	3,13	26,72	145,33
85	Печень по строгановски	50	13.1	5,85	7,74	138,45
34	Кисель	150	1,04	0,2	8,86	42,8
	Хлеб пшеничный	20	1,04	0,2	8,86	42,8
18			0,55	0,18	3,82	18,11
<b>Итого</b>		450	18,06	9,38	58,79	428,68
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
237	Пирожок с картошкой	70	11,82	6,37	1,42	109,91
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
<b>итого</b>		290	11,84	6,37	1,42	109,929
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1180	37,93	29,5	100,6	979,8

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар \_\_\_\_\_

Кладовщик \_\_\_\_\_

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



## Меню на 8 февраля 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>					
4	Каша кукурузная	175	0,83	0,12	7,1	32,8
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
		30				
<b>итого</b>		430	2,5	3,95	0	161,919
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	150	2	2,4	2,8	88,5
<b>итого</b>		150				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
102	Суп Гороховый	180	2.1	2.1	6,61	59,3
304	Рис отварной	130	2,58	3,13	26,72	145,35
85	Печень по строгановски	70	13.1	5,85	7,74	138,45
34	Кисель	180	0,008	0	29,85	80,4
	Хлеб пшеничный	40	2,34	0,54	19,93	96
18		30	0,55	0,18	3,82	18,11
<b>итого</b>		630	18,878	9,7	94,67	537,61
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
237	Пирожок с картошкой	120	22,5	13,2	37,8	109,91
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
<b>итого</b>		270	22,52	13,2	37,8	109,929
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1480	52,5	34,89	157,1	1632,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар \_\_\_\_\_

Кладовщик \_\_\_\_\_

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



## Меню на 8 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>					
4	Каша кукурузная	175	0,83	0,12	7,1	108,4
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
		30				
<b>итого</b>		430	4,1	4,03	27,17	237,519
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	150	2	2,4	2,8	88,5
<b>итого</b>		150				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
102	Суп Гороховый	200	3.1	3.1	9,79	59,3
304	Рис отварной	130	1,9	1,9	19,6	145,35
85	Печень по строгановски	70	13.1	5,85	7,74	138,45
34	Компот из сухофруктов	180	0.08	0	29.85	80,4
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
18		30	0,55	0,18	3,82	18,11
<b>итого</b>		650	17,45	8,13	50,95	537,61
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
237	Пирожок с картошкой	120	11,82	6,37	1,42	109,91
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
215	Омлет натуральный	150	8,96	8,12	0,49	110
	Хлеб	40	1,6	0,2	10	96
<b>итого</b>		530	22,4	14,69	11,91	315,929
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1760	45,17	35,7	108,17	1493,6

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар \_\_\_\_\_

Кладовщик \_\_\_\_\_