

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



Меню на 9 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:					
	Каша ячневая	155	5,2	8,1	20	174,7
	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
	Конфета	20	0,44	3,04	14,84	87,6
итого		350	7,31	14,97	44,91	343,419
2	2 завтрак:					
	Сок	100	0,5	0	12,7	55
итого		100				
3	Обед:					
87	Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,6	100
26	Лапша отварная	80	2,9	03.01	14,1	89,6
277	Гуляш из говядины	50	15	12,9	3,1	125,3
32	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
		450	24,99	18,69	56,62	447,65
4	Полдник:					
264	Пицца	50	2,8	0,3	19,02	92,09
33	Чай с сахаром	150	3,15	2,72	31,98	89
итого		235	5,95	3,02	51	181,09
Калорийность всего за день (ккал):						
		1135				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 9 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:					
	Каша Ячневая	170	5,2	8,1	20	174,7
	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
	Конфета	30	0,5	0,6	15,4	131,2
итого		425	8,97	12,73	55,47	435,019
2	2 завтрак:					
	Сок	130	0,7	0	19	82,5
итого		130				
3	Обед:					
87	Суп с рыбными консервами	180	6,2	6	10,3	180
26	Лапша отварная	130	4,7	03.01	23	145,6
277	Гуляш из говядины	70	16,5	13,3	4,1	175,75
32	Компот из сухофрутов	180	0,7	0,09	21,26	96
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
итого		600	29	20,8	47,4	693,35
4	Полдник:					
264	Пицца	70	3,9	0,4	26,6	128,63
	Чай с сахаром	180	0,27	0,17	0,11	3,21
итого		250	4,17	0,57	26,71	131,84
Калорийность всего за день (ккал):						
		1405				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 9 февраля 2022г Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша Ячневая	170	5,2	8,1	20	174,7
	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
	Конфета	30	0,5	0,6	15,4	131,2
итого		425	8,97	12,73	55,47	435,019
2	2 завтрак:					
	Сок	150	0,7	0	19	82,5
итого		150				
3	Обед:					
87	Суп с консервами	180	6,2	6	10,3	180
26	Лапша отварная	130	4,7	03.01	23	145,6
277	Гуляш из говядины	70	16,5	13,3	4,1	175,75
32	Компот из сухофруктов	180	0,7	0,09	21,26	96
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
итого		600				
4	Уплотненный полдник:					
	Пицца	70	10,5	1,2	-	52,8
33	Чай с сахаром	180	3,67	3,19	15,82	107
278	Сладкий плов	200	1,96	0,28	20,72	93,24
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
итого		450	16,13	4,67	#####	253,04
Калорийность всего за день (ккал):						
		1625				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____