

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

## Меню на 10 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	Каша гречневая на молоке	150	8,96	8,12	0,49	110,83
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
к/к	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
31	Чай с лимоном	150	0,04	0,01	6,99	28
<b>итого</b>		335	11,45	12,06	22,55	243,93
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	150	0,5	0	12,7	82,5
<b>итого</b>		150				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
101	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	0,79	1,08	4,84	134,3
55	Картофельное пюре	80	1,5	2,2	8,6	77
143	Котлета рыбная	50	11,63	5,72	4,27	115,28
32	Кисель	150	0,33	0,015	20,82	84,75
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
<b>итого</b>		450	15,85	9,215	48,53	459,33
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
104	Суп молочный с рисом	180	3,9	3,06	26,93	151
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Хлеб	80	0,44	0,19	13,61	58
<b>итого</b>		315	4,36	3,25	40,54	209,019
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1250	32,91	47,04	119,95	1074,029

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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

## Меню на 10 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>					
215	Каша гречневая на молоке	155	8,96	8,12	0,49	110,83
к/к	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
31	Чай с лимоном	180	0,06	0,02	9,99	40
<b>итого</b>		380	12,27	12,17	30,55	279,93
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	220	0,5	0	12,7	123,75
<b>итого</b>		220				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
101	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	0,79	1,08	4,84	134,3
55	Картофельное пюре	130	2,36	3,3	12,9	115,54
226	Котлета рыбная	120	11,63	5,72	4,27	115,28
32	Кисель	180	0,33	0,15	17,71	84,75
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
<b>итого</b>		650	16,71	10,45	49,72	545,87
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
104	Суп молочный с рисом	180	6,24	4,89	43,08	241,6
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Хлеб	50	0,44	0,19	13,61	87
<b>итого</b>		400	6,7	5,08	56,69	328,619
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1650	40,51	42,17	177,72	1365,5

Не содержит ГМО и пищевых добавок  
Повар: \_\_\_\_\_  
Кладовщик: \_\_\_\_\_

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

## Меню на 10 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	Каша гречневая на молоке	155	8,96	8,12	0,49	110,83
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
31	Чай с лимоном	180	0,06	0,02	9,99	40
<b>итого</b>		380	12,27	12,17	30,55	279,93
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	220	0,5	0	12,7	123,75
<b>итого</b>		220				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
101	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	0,79	1,08	4,84	134,3
55	Картофельное пюре	130	2,36	3,3	12,9	115,54
226	Котлета рыбная	120	11,63	5,72	4,27	115,28
32	Кисель	180	0,33	0,15	17,71	84,75
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
<b>итого</b>		650	16,71	10,45	49,72	545,87
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
104	Суп молочный с рисом	80	6,24	4,89	43,08	241,6
	Чай	200	0,02	-	-	0,019
	Пряник	200	2,16	0,64	11,2	59,2
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Груша	150	0,44	0,19	13,61	87
<b>итого</b>		460	10,46	5,92	77,89	483,819
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1710	42,67	42,81	188,92	1424,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_