



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



# Меню на 10 февраля 2022 г.

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч.)

№ рец.	№ техно-лог.карты	Прием пищи, вание да	наимено-блю-	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>						
	5/4	Каша манная		150	8,96	8,12	0,49	25,66
	10/10	Чай		150	0,12	0,02	10,2	41,0
	50	Хлеб		30	3,2	0,4	20,0	96,0
	48	Масло (порциями)		5	0,04	3,62	0,065	43,0
	к/к	Конфета		15	0,88	6,08	29,68	175,2
итого				350	12,28	8,54	60,69	162,66
<b>2</b>		<b>2 Завтрак:</b>						
	76	Сок фруктовый		100	2,8	3,4	4,0	86,0
итого				100	2,8	3,4	4,0	86,0
<b>3</b>		<b>Обед:</b>						
	19	Суп картофельный с крупой		150	2,5	2,8	17,0	193,25
	37	Рыба тушеная с овощами		50	11,88	6,84	3,08	61,0
	55	Пюре картофельное		80	2,36	3,38	12,93	115,54
	349	Компот из яблок с изюмом		150	0,90	0,18	17,71	76,9
	50	Хлеб		20	2,34	0,54	19,93	96,0
итого				450	19,98	13,74	70,65	542,69
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>						
	5/12	Ватрушка с вареньем		50	4,27	0,28	25,0	126,53
	10/10	Чай		150	0,02	-	-	0,019
итого				200	4,29	0,28	25,0	126,55
Калорийность всего за день (ккал):								
				1100	39,35	25,96	160,34	917,9

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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

# Меню на 10 февраля 2022 г.

Сад

(режим работы группы 12 ч.)



№ рец.	№ техно-лог.карты	Прием пищи, вание да	наимено-блю-	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>						
	5/4		Каша манная	150	8,96	8,12	0,49	25,66
	30		Чай	180	0,12	0,02	10,2	41,0
	50		Хлеб	40	3,2	0,4	20,0	96,0
	48		Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
	к/к		Конфета	20	0,88	6,08	29,68	175,2
итого				395	12,28	8,54	60,69	162,66
<b>2</b>		<b>2 Завтрак:</b>						
	76		Сок фруктовый	150	2,8	3,4	4,0	86,0
итого				150	2,8	3,4	4,0	86,0
<b>3</b>		<b>Обед:</b>						
	19		Суп картофельный с крупой	180	2,5	2,8	17,0	193,25
	37		Рыба тушеная с овощами	120	11,88	6,84	3,08	61,0
	55		Пюре картофельное	130	2,36	3,38	12,93	115,54
	349		Компот из яблок с изюмом	180	0,90	0,18	17,71	76,9
	50		Хлеб	40	2,34	0,54	19,93	96,0
итого				650	19,98	13,74	70,65	542,69
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>						
	102		Ватрушка с вареньем	70	7,9	4,69	25,0	173,0
	10/10		Чай	180	0,02	-	-	0,019
	1		Каша гречневая на молоке	200	6,21	5,28	27,9	184,0
	к/к		Хлеб	30	2,4	0,3	15,0	72,0
			Яблоко	120	0,72	0,86	12,72	48,36
итого				600	17,25	11,13	80,62	477,37
Калорийность всего за день (ккал):								
				1795	52,91	36,81	215,96	1268,73

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_