

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



Меню на 11 февраля 2022г

Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	№ тех нол ог.к	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	66	Каша пшеничная	150	4,5	7,4	23,5	179,5
	к/к	Батон	30	2,4	0,3	15	72
	к/к	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
		Чай	150	2,65	2,33	11,31	0,019
итого			335	9,6	13,66	49,88	284,619
2		2 завтрак:					
	к/к	Сок	100	0,5	0	12,7	55
итого			100				
3		Обед:					
	3	Суп Рассольник	150	2,8	0,6	6,5	109,4
	302	Пюре гороховое	70	5,73	0,4	25,76	162,5
	289	Биточек мясной	50	6,8	5,2	6,9	114,8
	32	Компот	150	0,33	0,2	10	48
		Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
Итого			440	17,26	6,6	59,16	482,7
4		Полдник:					
	263	Кекс Зебра	75	16	12,8	11,8	108,5
		Чай	150	2		9,6	59,4
итого			225	16	12,8	21,4	167,9
Калорийность всего за день (ккал):							
			1100	38,36	32,02	141,32	1049,8

Повар _____

Кладовщик _____

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



Меню на 11 февраля 2022г Сад

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ тех	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	66	Каша из пшеничная	175	5,2	8,6	27,4	209,4
		Батон	40	3,2	0,4	20	96
		Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
		Чай	180	2,65	2,33	11	0,019
итого			400	11,1	14,96	58,47	338,519
2		2 завтрак:					
	к/к	Сок фруктовый	150	0,5	0	12,7	82,5
итого			150				
3		Обед:					
	3	Суп Рассольник	180	2,8	0,6	6,5	145,8
	302	Пюре гороховое	130	7,45	0,5	25,76	181,25
	289	Биточек мясной	70	6,8	5,2	6,9	142,1
	34	Компот	180	0,07	0,09	21,26	96
		Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
итого			600	20,32	6,79	80,42	661,15
4		Полдник:					
	263	Кекс Зебра	100	5,6	6,7	16,6	151,9
		Чай	180	2		9,6	71,3
итого			400	5,6	6,7	26,2	223,2
Калорийность всего за день (ккал):							
			1550	33,17	30,53	176,5	1348,62

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 11 февраля 2022 г Сад (режим работы группы 12)

№ рец.	№ тех нол	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	66	Каша из пшеничная	175	5,2	8,6	27,4	209,4
		Батон	40	3,2	0,4	20	96
		Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
		Чай	180	2,65	2,33	11	0,019
итого			400	11,1	14,96	58,47	338,519
2		2 завтрак:					
	к/к	Сок	150	0,5	0	12,7	82,5
итого			150				
3		Обед:					
	3	Суп Рассольник	200	2,8	0,6	6,5	145,8
	302	Пюре гороховое	130	7,45	0,5	25,76	181,25
	289	Биточек мясной	70	6,8	5,2	6,9	142,1
	34	Компот	180	0,07	0,09	21,26	96
		Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
итого			620	20,32	6,79	80,42	661,15
4		Уплотненный полдник:					
	263	Кекс Зебра	100	5,6	6,7	16,6	151,9
		Чай	180	0,04	0,01	0	71,3
	36	Макаронны отварные с маслом	200	11,17	10,28	31,78	264
		Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
Итого			520	20,01	17,39	68,38	583,2
Калорийность всего за день (ккал):							
			1170	33,36	30,44	178,48	1399,3

Повар: _____

Кладовщик: _____