

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



## Меню на 15 Февраля 2022г Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	Каша Дружба на молоке	155	2,3	0,66	13,3	68,4
	Батон	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
	Чай	150	3,94	4,61	33,44	18,84
<b>итого</b>						
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>	350	9,48	9,29	66,81	216,34
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>итого</b>		100				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
98	Суп Щи	150	16,56	5,03	10,4	149,31
35	Пюре картофельное	70	3,68	0,3	17,63	112,3
128	Тефтели из сердца	50	12,6	9,49	6	120
67	Соус красный	10	11,62	42	8,1	74,5
	Кисель	150	0,98	0,13	29,79	119,85
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
		450	47,04	57,2	81,92	623,96
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
	Запеканка манная со сгущенным молоком	150	13,92	7,5	1,67	129,41
	Чай	130	0,06	0,05	0,012	0,42
		280	0	0	0	129,83
<b>итого</b>		1180	74,85	21,7	183,8	1066,13
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 15 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>					
273	Каша Дружба на молоке	175	2,3	0,66	13,3	68,45
	Батон	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
	Чай	180	3,94	0,32	0,07	18,84
Итого		430	9,48	5	33,44	216,39
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
98	Суп Щи	180	7	7,32	52	149,31
35	Картофельное пюре	130	5,56	3,73	34,93	199,3
128	Тефтели из сердца	70	12,6	9,49	6	168,7
67	Соус красный	20	11,62	42	8	74,5
349	Кисель	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,54	19,93	96
итого		620	40,34	63,3	159,1	841,91
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
231	Запеканка манная со сгущенным молоком	150	13,92	7,5	1,67	129,41
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
итого		330	13,98	7,6	1,682	129,83
Калорийность всего за день (ккал):		1600				1517,3

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_



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



## Меню на 15 Февраля 2022г

### Сад

(режим работы группы 12)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	Каша Дружба на молоке	175	2,3	0,66	13,3	68,45
	Батон	40	3	1,1	28,7	96
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
	Чай	180	3,94	0,32	0,07	18,84
<b>итого</b>		400	9,28	5,7	42,14	216,39
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>итого</b>		150				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
98	Суп Щи	180	7	7,32	52	149,31
35	Картофельное пюре	130	5,56	3,73	34,93	199,3
128	Тефтели из сердца	70	12,6	9,49	6	168,7
67	Соус красный	20	0,69	1,95	3,09	31
349	Кисель	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	96
<b>итого</b>		620	30,11	23,8	163	798,41
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
231	Запеканка манная со сгущенным молоком	150	13,92	7,5	1,67	129,41
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
260	Гуляш из говядины	70	15,67	10,3	2,2	163,96
304	Лапша отварная	120	2,58	3,13	26,72	145,35
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	96
<b>итого</b>		560	32,23	20,9	30,6	535,14
Калорийность всего за день (ккал):						
		1730				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик \_\_\_\_\_