

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»

Зарубина Т.Л.



## Меню на 16 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>					
8	Каша кукурузная на молоке	150	2,21	1,12	11,12	63,36
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	0,07	72
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
31	Чай	150	0,04	0,01	6,99	28
	Печенье	20				
<b>итого</b>		355	4,7	5,06	18,25	196,46
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>итого</b>		100				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
11	Суп Манный с гречками	150	3,68	8,65	21,43	179,55
304	Рис отварной	70	2,58	3,13	26,72	145,35
41	Гуляш из говядины	50	11,92	8,8	11,64	173
67	Соус красный	10	0,69	1,95	3,09	31
	Компот	150	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
	Огурец свежий	40				
		490	21,45	22,86	102,6	696,75
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
371	Сочень с творогом	50	7,73	4,7	1,46	112,69
10	Чай	150	0,06	0,05	0,012	0,42
	Яблоко	70	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>итого</b>		320	12,14	9,55	34,99	201,61
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1265	37,98	37,22	178,1	1183,3

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 16 Февраля 2022г

### Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
8	Каша кукурузная на молоке	150	2,21	1,12	11,12	63,36
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
31	Чай	150	3,94	3,26	16,46	28
	Печенье	20				
<b>итого</b>		355	8,59	8,3	42,64	196,46
<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>					
11	Суп Манный с гречками	180	4,41	10,39	25,72	215,46
304	Рис отварной	130	2,58	3,13	26,72	145,35
41	Гуляш из говядины	80	9,92	15,52	28,3	186,4
67	Соус красный	20	0,69	1,95	3,09	72
34	Компот	180	0,14	0,04	0,9	154,1
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Огурец свежий	40				
<b>итого</b>		660	20,94	31,43	104,7	869,31
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
	Сочень с творогом	70	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Фрукт	100	4,35	4,8	33,52	88,5
		350	26,91	19,65	52,73	379,22
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1610	60,99	64,15	234,4	1537,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_



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

## Меню на 16 Февраля 2022 Г

### 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>					
8	Каша кукурузная на молоке	150	5,67	5,28	32,55	200
	Хлеб пшеничный	30	3	1,1	28,7	72
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
31	Чай	150	3,94	3,26	16,46	28
	Печенье	20				
<b>итого</b>		355	12,65	13,26	77,77	333,1
<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>					
11	Суп Манный с гренками	180	4,41	10,39	25,72	215,46
304	Рис отварной	130	2,58	3,13	26,72	145,35
41	Гуляш из говядины	80	9,92	15,52	28,3	186,4
67	Соус красный	20	0,69	1,95	3,09	72
34	Компот	180	0,14	0,04	0,9	154,1
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Огурец свежий	40				
<b>итого</b>		670	20,94	31,43	104,7	869,31
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
	Сочень с творогом	85	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
272	Яйцо отварное	100	10,35	0,72	21,65	134,55
	Яблоко	150	6	7,6	2,47	164,8
<b>итого</b>		515	38,91	23,17	43,33	590,07
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1690	66,7	71,95	238,4	1750,6

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_