

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



Меню на 18 Февраля 2022г Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
215	Каша рисовая	70	8,96	8,12	0,49	110,83
	Батон	20	3	1,1	28,7	45
33	Чай с лимоном	3,15	2,72	12,96	12,96	89
	Масло	5	3,94	3,26	16,458	33,1
итого		98,15	18,62	25,44	58,608	277,93
2	2 завтрак:					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
146	Суп Кудрявый	150	3,93	1,98	14,68	92,56
	Гречка отварная	70	2,725	5,061	22,468	146,5
41	Котлета мясная	50	8,93	6,74	8,97	132
67	Соус красный	10	2,7	7,83	15,25	74,5
34	Компот из сухофруктов	150	0,14	0,04	0,9	216,81
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
		30	0,6	0,2	4,2	7,9
		480	20,625	22,051	76,468	718,27
4	Полдник:					
268	Омлет	70	15,87	0,95	2,87	72,45
31	Чай	130	0,04	0,01	6,99	0,019
73	Пряник	40	3	3,9	29,8	125,1
	Огурец свежий	30	7,96	1,68	13,98	96
итого		270	18,91	4,86	39,66	293,569
Калорийность всего за день (ккал):						
		948,15	64,27	70,2	204,6	1370,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 18 Февраля 2022г

Сад

(режим работы группы 10,5)

№ р/р	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
215	Каша рисовая	130	8,96	8,12	0,49	110,83
	Батон	50	3	1,1	28,7	96
	Масло	5	3,94	3,26	16,458	33,1
	Чай с лимоном	180	0,27	0,17	0,11	89
итого		475	25,78	21,19	94,766	641,03
2	2 завтрак:					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
146	Суп Кудрявый	180	3,93	1,98	14,68	92,56
321	Капуста тушеная	130	3	2,98	12,66	90,55
41	Котлета мясная	70	11,92	8,8	11,64	173
67	Соус красный	20	2,72	7,83	15,25	74,5
34	Компот из сухофруктов	180	0,14	0,04	0,9	216,81
	Хлеб пшеничный	40	2,34	13,24	0,54	96
		30	0,6	0,2	4,2	7,9
итого		650	24,65	35,07	59,87	751,32
4	Полдник:					
268	Омлет	100	15,87	0,95	2,87	72,45
132	Чай	180	0,3	0	15,2	0,019
73	Пряник	40	2,34	13,24	0,54	166,8
	Огурец свежий	40	2,34	13,24	0,54	96
		80	7,96	1,68	13,98	96
итого		440	20,85	27,43	19,15	431,269
Калорийность всего за день (ккал):						
Не содержит ГМО и пищевых добавок		1715	75,03	88,99	203,1	1808,21

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 18 Февраля 2022г

Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
215	Каша рисовая	110	8,96	8,12	0,49	110,83
	Масло	30	3,94	3,26	16,458	33,1
	Батон	50	3	1,1	28,7	96
	Чай с лимоном	180	0,27	0,17	0,11	89
итого		370				
2	2 завтрак:					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
146	Суп Кудрявый	180	3,93	1,98	14,68	92,56
321	Капуста тушеная	130	3	2,98	12,66	90,55
41	Котлета мясная	70	11,92	8,8	11,64	173
67	Соус красный	20	2,72	7,83	15,25	74,5
34	Компот из сухофруктов	180	0,14	0,04	0,9	216,81
	Хлеб пшеничный	40	2,34	13,24	0,54	96
		30	0,6	0,2	4,2	7,9
итого		650	24,65	35,07	59,87	751,32
4	Уплотненный полдник:					
268	Омлет	100	15,87	0,95	2,87	72,45
	Чай	180	0,3	0	15,2	0,019
	Хлеб	40	2,34	13,24	0,54	96
	Пряник	40	4,35	4,8	33,52	88,5
125	Картофель отварной	100	2,03	0,41	16,51	77,99
	Огурец свежий	40	7,96	1,68	13,98	96
итого		500	32,85	21,08	82,62	430,959
Калорийность всего за день (ккал):						
		1670	75,03	88,99	203,1	1808,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____