

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



Меню на 17 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:					
274	Каша кукурузная	150	1,08	0,15	11,4	51,28
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	150	0,02	6,98	0	0,019
итого		335	3,55	6,98	26,47	156,399
2	2 завтрак:					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
2	Суп Крестьянский	150	4,49	4,75	8,51	93
128	Макаронны отварные	70	1,75	4,38	11,57	92,99
234	Котлета рыбная	50	0,9	7,95	11,29	152,4
67	Соус красный	10	11,62	4,3	88	74,5
	Кисель	150	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	10	72
		460	22,04	21,71	159,13	604,74
4	Полдник:					
103	Булочка	70	10,24	6,38	28,2	223,2
394	Чай	130	3,97	0,32	0,07	18,84
	Фрукт	70	7,96	1,68	13,98	96
итого		235	22,17	8,38	42,25	338,04
Калорийность всего за день (ккал):						
		1130	50,76	41,87	283,67	1312,68

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 17 февраля 2022г

Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
274	Каша кукурузная	155	1,08	0,15	11,4	51,28
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
	Чай	180	0,02	0	0	0,019
итого		380	4,34	4,17	31,465	180,399
2	2 завтрак:					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	132,75
итого		150				
3	Обед:					
2	Суп Крестьянский	180	7,44	7,19	13,94	147,3
128	Макаронны отварные	130	2,85	7,12	18,8	272,07
234	Котлета рыбная	70	0,9	7,95	11,29	152,4
67	Соус красный	20	1,6	4,2	8	74,5
349	Кисель	180	1,26	0,16	38,2	154,1
	Хлеб пшеничный	40	2,3	3,2	20	96
итого		620	16,35	29,82	110,23	896,37
4	Полдник:					
103	Булочка	70	10,24	6,38	28,2	223,2
394	Чай	180	3,97	0,32	0,07	18,84
	Фрукт	150	7,96	1,68	13,98	180
итого		400	22,17	8,38	42,25	422,04
Калорийность всего за день (ккал):						
		1550	49,41	50,07	239,8	1798,36

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 17 февраля 2022г

Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
274	Каша кукурузная	175	1,08	0,15	11,4	57,9
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
	Чай	180	0,02	0	0	0,019
итого		400	4,34	4,17	31,465	187,019
2	2 завтрак:					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	132,75
итого		150				
3	Обед:					
2	Суп Крестьянский	180	7,44	7,19	13,94	147,3
128	Макароны отварные	130	2,85	7,12	18,8	272,07
234	Котлета рыбная	80	0,9	7,95	11,29	174,2
67	Соус красный	20	1,6	4,2	8	74,5
349	Кисель	180	1,26	0,16	38,2	154,1
	Хлеб пшеничный	40	2,3	3,2	20	96
итого		630	16,35	29,82	110,23	918,17
4	Уплотненный полдник:					
103	Булочка	70	10,24	6,38	28,2	223,2
93	Суп молочный	200	2,1	2,45	3,29	144,1
	Хлеб пшеничный	40	2,3	3,2	20	96
394	Чай	180	3,97	0,32	0,07	18,84
	Фрукт	150	7,96	1,68	13,98	180
итого		640	26,57	14,03	65,54	662,14
Калорийность всего за день (ккал):						
		1820	49,41	50,07	239,7	1826,76

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____