

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



Меню на 22 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:					
4	Каша кукурузная	155	0,83	0,12	7,1	32,8
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Печенье	15				
итого		345	2,5	3,95	17,17	113,919
2	2 завтрак:					
	Йогурт	100	2	2,4	2,8	61,4
итого		100				
3	Обед:					
102	Суп Гороховый	150	2,1	2,1	6,61	59,3
304	Рис отварной	80	2,58	3,13	26,72	145,33
85	Печень по-строгановски	50	13,1	5,85	7,74	138,45
34	Кисель	150	1,04	0,2	8,86	42,8
	Хлеб пшеничный	20	1,04	0,2	8,86	42,8
18	Огурец свежий		0,55	0,18	3,82	18,11
Итого		450	18,06	9,38	58,79	428,68
4	Полдник:					
237	Ватрушка с творогом	70	11,82	6,37	1,42	109,91
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
итого		290	11,84	6,37	1,42	109,929
Калорийность всего за день (ккал):						
		1180	37,93	29,5	100,6	979,8

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар

Кладовщик

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



Меню на 22 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:					
4	Каша кукурузная	175	0,83	0,12	7,1	32,8
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Печенье	20				
итого		420	2,5	3,95	0	161,919
2	2 завтрак:					
	Йогурт	150	2	2,4	2,8	88,5
итого		150				
3	Обед:					
102	Суп Гороховый	180	2,1	2,1	6,61	59,3
304	Рис отварной	130	2,58	3,13	26,72	145,35
85	Печень по-строгановски	70	13,1	5,85	7,74	138,45
34	Кисель	180	0,008	0	29,85	80,4
	Хлеб пшеничный	40	2,34	0,54	19,93	96
18	Огурец свежий	30	0,55	0,18	3,82	18,11
итого		630	18,878	9,7	94,67	537,61
4	Полдник:					
237	Ватрушка с творогом	120	22,5	13,2	37,8	109,91
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
итого		270	22,52	13,2	37,8	109,929
Калорийность всего за день (ккал):						
		1470	52,5	34,89	157,1	1632,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар

Кладовщик

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

Меню на 22 февраля 2022г Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
4	Каша кукурузная	175	0,83	0,12	7,1	108,4
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Печенье	30				
итого		430	4,1	4,03	27,17	237,519
2	2 завтрак:					
	Йогурт	150	2	2,4	2,8	88,5
итого		150				
3	Обед:					
102	Суп Гороховый	200	3,1	3,1	9,79	59,3
304	Рис отварной	130	1,9	1,9	19,6	145,35
85	Печень по-строгановски	70	13,1	5,85	7,74	138,45
34	Кисель	180	0,08	0	29,85	80,4
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
18	Огурец свежий	30	0,55	0,18	3,82	18,11
итого		650	17,45	8,13	50,95	537,61
4	Уплотненный полдник:					
237	Ватрушка с творогом	120	11,82	6,37	1,42	109,91
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
215	Омлет натуральный	150	8,96	8,12	0,49	110
	Хлеб	40	1,6	0,2	10	96
итого		530	22,4	14,69	11,91	315,929
Калорийность всего за день (ккал):						
		1760	45,17	35,7	108,17	1493,6

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар

Кладовщик
