

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



Меню на 24 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 ячневая на молоке	150	8,96	8,12	0,49	110,83
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
к/к	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
31	Чай	150	0,04	0,01	6,99	28
итого		335	11,45	12,06	22,55	243,93
2	2 завтрак:					
	Сок	150	0,5	0	12,7	82,5
итого		150				
3	Обед:					
101	Рассольник со сметаной	150	0,79	1,08	4,84	134,3
55	Макаронны отварные	80	1,5	2,2	8,6	77
143	Котлета рыбная	50	11,63	5,72	4,27	115,28
32	Кисель	150	0,33	0,015	20,82	84,75
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
итого		450	15,85	9,215	48,53	459,33
4	Полдник:					
104	Пицца	70	3,9	3,06	26,93	151
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Зефир	15	0,44	0,19	13,61	58
итого		235	4,36	3,25	40,54	209,019
Калорийность всего за день (ккал):						
		1170	32,91	47,04	119,95	1074,029

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 24 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:					
215	Каша ячневая на молоке	155	8,96	8,12	0,49	110,83
к/к	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
31	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40
итого		380	12,27	12,17	30,55	279,93
2	2 завтрак:					
	Сок	220	0,5	0	12,7	123,75
итого		220				
3	Обед:					
101	Рассольник со сметаной	180	0,79	1,08	4,84	134,3
55	Макароны отварные	130	2,36	3,3	12,9	115,54
226	Котлета рыбная	120	11,63	5,72	4,27	115,28
32	Кисель	180	0,33	0,15	17,71	84,75
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
итого		650	16,71	10,45	49,72	545,87
4	Полдник:					
104	Пицца	80	6,24	4,89	43,08	241,6
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Зефир	20	0,44	0,19	13,61	87
итого		400	6,7	5,08	56,69	328,619
Калорийность всего за день (ккал):						
		1650	40,51	42,17	177,72	1365,5

Не содержит ГМО и пищевых добавок
 Повар: _____
 Кладовщик: _____

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

Меню на 24 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 ячневая на молоке	155	8,96	8,12	0,49	110,83
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
31	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40
итого						
2	2 завтрак:	380	12,27	12,17	30,55	279,93
	Сок	220	0,5	0	12,7	123,75
итого		220				
3	Обед:	220				
101	Рассольник со сметаной	180	0,79	1,08	4,84	134,3
55	Макаронны отварные	130	2,36	3,3	12,9	115,54
226	Котлета рыбная	120	11,63	5,72	4,27	115,28
32	Кисель	180	0,33	0,15	17,71	84,75
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
итого		650	16,71	10,45	49,72	545,87
4	Уплотненный полдник:					
104	Пицца	80	6,24	4,89	43,08	241,6
	Чай	200	0,02	-	-	0,019
	Груша	150	0,44	0,19	13,61	87
	Зефир	20				
итого		460	6,7	5,08	56,69	328,619
Калорийность всего за день (ккал):						
		1710	42,67	42,81	188,92	1424,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____