

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

Меню на 10 февраля 2023г 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 гречневая | 70 | 8,96 | 8,12 | 0,49 | 110,83 |
| | Батон | 40 | 3 | 1,1 | 28,7 | 45 |
| 33 | Чай с сахаром | 150 | 2,72 | 12,96 | 12,96 | 89 |
| | Масло | 5 | 3,94 | 3,26 | 16,458 | 33,1 |
| | Сыр | 15 | | | | |
| итого | | 280 | 18,62 | 25,44 | 58,608 | 277,93 |
| 2 | 2 завтрак: | | | | | |
| | Сок | 150 | 4,35 | 4,8 | 33,52 | 88,5 |
| итого | | 150 | | | | |
| 3 | Обед: | | | | | |
| 146 | Суп Харчо | 150 | 3,93 | 1,98 | 14,68 | 92,56 |
| | Пюре гороховое | 70 | 2,725 | 5,061 | 22,468 | 146,5 |
| 41 | Гуляш из говядины | 50 | 8,93 | 6,74 | 8,97 | 132 |
| 67 | Соус красный | 10 | 2,7 | 7,83 | 15,25 | 74,5 |
| 34 | Кисель | 150 | 0,14 | 0,04 | 0,9 | 216,81 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,2 | 10 | 48 |
| | огурец свежий | 30 | 0,6 | 0,2 | 4,2 | 7,9 |
| | | 480 | 20,625 | 22,051 | 76,468 | 718,27 |
| 4 | Полдник: | | | | | |
| 99 | Кекс Зебра | 50 | 15,87 | 0,95 | 2,87 | 72,45 |
| 31 | Чай | 130 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 0,019 |
| | Фрукт | 100 | | | | |
| итого | | 280 | 15,91 | 0,96 | 9,86 | 72,469 |
| Калорийность всего за день (ккал): | | | | | | |
| | | 1190 | 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 10 февраля 2023г Сад

(режим работы группы 10,5)

| № п/р | № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность |
|---|--------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|----------------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| 1 | | Завтрак: | | | | | |
| | 215 | Каша гречневая | 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 сахаром | 180 | 0,27 | 0,17 | 0,11 | 89 |
| | | Сыр | 20 | | | | |
| | итого | | 495 | 25,78 | 21,19 | 94,766 | 641,03 |
| 2 | | 2 завтрак: | | | | | |
| | | Сок | 180 | 4,35 | 4,8 | 33,52 | 88,5 |
| | итого | | 180 | | | | |
| 3 | | Обед: | | | | | |
| | 146 | Суп Харчо | 180 | 3,93 | 1,98 | 14,68 | 92,56 |
| | 321 | Пюре гороховое | 130 | 3 | 2,98 | 12,66 | 90,55 |
| | 41 | Гуляш из говядины | 70 | 11,92 | 8,8 | 11,64 | 173 |
| | 67 | Соус красный | 20 | 2,72 | 7,83 | 15,25 | 74,5 |
| | 34 | Кисель | 180 | 0,14 | 0,04 | 0,9 | 216,81 |
| | | Хлеб пшеничный | 50 | 2,34 | 13,24 | 0,54 | 96 |
| | | Огурец свежий | 40 | | | | |
| | итого | | 670 | 24,05 | 34,87 | 55,67 | 743,42 |
| 4 | | Полдник: | | | | | |
| | 99 | Кекс Зебренок | 70 | 15,87 | 0,95 | 2,87 | 72,45 |
| | 132 | Чай | 180 | 0,3 | 0 | 15,2 | 0,019 |
| | | Фрукт | 150 | 2,34 | 13,24 | 0,54 | 96 |
| | итого | | 400 | 18,51 | 14,19 | 18,61 | 168,469 |
| Калорийность всего за день (ккал): | | | | | | | |
| | | | 1745 | 75,03 | 88,99 | 203,1 | 1808,21 |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____
Кладовщик: _____

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



Меню на 10 февраля 2023г

Сад

(режим работы группы 12)

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность |
|---|-----------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|----------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | Завтрак: | | | | | |
| 215 | Каша гречневая | 175 | 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 |
| | Сыр | 20 | | | | |
| итого | | 455 | | | | |
| 2 | 2 завтрак: | | | | | |
| | Сок | 180 | 4,35 | 4,8 | 33,52 | 88,5 |
| итого | | 180 | | | | |
| 3 | Обед: | | | | | |
| 146 | Суп Харчо | 180 | 3,93 | 1,98 | 14,68 | 92,56 |
| 321 | Горошница | 130 | 3 | 2,98 | 12,66 | 90,55 |
| 41 | Гуляш из говядины | 70 | 11,92 | 8,8 | 11,64 | 173 |
| 67 | Соус красный | 20 | 2,72 | 7,83 | 15,25 | 74,5 |
| 34 | Кисель | 180 | 0,14 | 0,04 | 0,9 | 216,81 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,34 | 13,24 | 0,54 | 96 |
| | Огурец свежий | 30 | | | | |
| итого | | 650 | 24,05 | 34,87 | 55,67 | 743,42 |
| 4 | Уплотненный полдник: | | | | | |
| 99 | Кекс Зебренок | 70 | 15,87 | 0,95 | 2,87 | 72,45 |
| | Чай | 180 | 0,3 | 0 | 15,2 | 0,019 |
| | Картофель отварной | 200 | | | | |
| к/к | Хлеб | 40 | 2,34 | 13,24 | 0,54 | 96 |
| 125 | Фрукт | 150 | 4,35 | 4,8 | 33,52 | 88,5 |
| итого | | 640 | 22,86 | 18,99 | 52,13 | 256,969 |
| Калорийность всего за день (ккал): | | | | | | |
| | | 1925 | 75,03 | 88,99 | 203,1 | 1808,21 |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____