

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



## Меню на 14 Февраля 2023г Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
4	Каша пшенная	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
	Кондитерское изделие	20				
итого		350	2,5	3,95	17,17	113,919
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Кисломолочный продукт	150	2	2,4	2,8	61,4
итого		150				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
102	Суп гороховый	150	2,1	2,1	6,61	59,3
304	Картофельное пюре	80	2,58	3,13	26,72	145,33
85	Суфле из печени	40	13,1	5,85	7,74	138,45
34	компот из свежих яблок	150	1,04	0,2	8,86	42,8
	Хлеб пшеничный	40	1,04	0,2	8,86	42,8
	Помидор свежий	30				
Итого		490	18,06	9,38	58,79	428,68
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
237	Королевская ватрушка со сгущенным молоком	60	11,82	6,37	1,42	109,91
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	80				
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 14 Января 2023г

### Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
4	Каша пшеничная	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
	Кондитерское изделие	30				
<b>итого</b>		430	2,5	3,95	0	161,919
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
к/к	Кисломолочный продукт	180	2	2,4	2,8	88,5
<b>итого</b>		180				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
102	Суп гороховый	180	2.1	2.1	6,61	59,3
304	Картофельное пюре	130	2,58	3,13	26,72	145,35
85	Суфле из печени	70	13.1	5,85	7,74	138,45
34	компот из свежих яблок	180	0,008	0	29,85	80,4
	Хлеб пшеничный	40	2,34	0,54	19,93	96
	Помидор свежий	30				
<b>итого</b>		630	18,328	9,52	90,85	519,5
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
237	Королевская ватрушка со сгущенным молоком	100	22,5	13,2	37,8	109,91
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	180				
<b>итого</b>		430	22,52	13,2	37,8	109,929
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1670	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 14 Февраля 2023г Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
4	Каша пшеничная	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
	Кондитерское изделие	20				
<b>итого</b>		420	4,1	4,03	27,17	237,519
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Кислоомолочный продукт	180	2	2,4	2,8	88,5
<b>итого</b>		180				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
102	Суп Гороховый	200	3.1	3.1	9,79	59,3
304	Картофельное пюре	130	1,9	1,9	19,6	145,35
85	Суфле из печени	70	13.1	5,85	7,74	138,45
34	Компот из свежих яблок	180	0.08	0	29.85	80,4
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Помидор свежий	30				
<b>итого</b>		650	16,9	7,95	47,13	519,5
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
237	Королевская ватрушка со сгущенным молоком	70	11,82	6,37	1,42	109,91
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
215	Омлет	100	8,96	8,12	0,49	110
	Сыр	20				
	Хлеб	40	1,6	0,2	10	96
	Фрукт	200				
<b>итого</b>		610	22,4	14,69	11,91	315,929
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1860	45,17	35,7	108,17	1493,6

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар \_\_\_\_\_

Кладовщик \_\_\_\_\_