

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

Меню на 22 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:					
8	Каша Геркулесовая	150	2,21	1,12	11,12	63,36
	хлеб	30	2,4	0,3	0,07	72
10	Чай	150	0,06	0,05	0,012	0,42
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Компот консервированный	30				
31	кондитерское изделие	30	0,04	0,01	6,99	28
		395				
итого		335	4,76	5,11	18,26	196,88
2	2 завтрак:					
	сок фруктовый	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
11	Суп Овощной со сметаной	150	3,68	8,65	21,43	179,55
304	Макароны отварные	70	2,58	3,13	26,72	145,35
41	Гуляш из говядины	60	11,92	8,8	11,64	173
	Компот из кураги	150	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	10	48
		455	20,76	20,91	99,55	665,75
4	Полдник:					
371	Биточек манный с повидлом	60	7,73	4,7	1,46	112,69
10	Чай	150	0,06	0,05	0,012	0,42
	Фрукт	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		310	12,14	9,55	34,99	201,61
Калорийность всего за день (ккал):						
		1250	37,98	37,22	178,1	1183,3

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 22 февраля 2023г Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
8	Каша Геркулесовая	150	2,21	1,12	11,12	63,36
	хлеб	30	2,4	0,3	15	72
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
31	Чай	150	3,94	3,26	16,46	28
	Компот консервированный	40				
	Кондитерское изделие	40				
итого		415	8,59	8,3	42,64	196,46
2	2 завтрак:					
	сок фруктовый	180	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		180				
3	Обед:					
11	Суп Овощной со сметаной	180	4,41	10,39	25,72	215,46
304	Макаронны отварные	130	2,58	3,13	26,72	145,35
41	Гуляш из говядины	80	9,92	15,52	28,3	186,4
34	Компот из кураги	180	0,14	0,04	0,9	154,1
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
	Кукуруза консервированная	40				
итого		660	20,25	29,48	101,6	797,31
4	Полдник:					
	Биточек манный с повидлом	70	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Фрукт	150	4,35	4,8	33,52	88,5
		400	26,91	19,65	52,73	379,22
Калорийность всего за день (ккал):						
		1475	60,99	64,15	234,4	1537,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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

Меню на 22 февраля 2023 г

Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
8	Каша Геркулесовая	150	5,67	5,28	32,55	200
	хлеб	30	3	1,1	28,7	72
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
31	Чай	150	3,94	3,26	16,46	28
	Компот консервированный	40				
	кондитерское изделие	30				
итого		405	12,65	13,26	77,77	333,1
2	2 завтрак:					
	Сок фруктовый	180	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		180				
3	Обед:					
11	Суп Овощной со сметаной	180	4,41	10,39	25,72	215,46
304	Лапша отварная	130	2,58	3,13	26,72	145,35
41	Гуляш из говядины	80	9,92	15,52	28,3	186,4
67	Компот из кураги	180	0,69	1,95	3,09	72
34	Хлеб пшеничный	180	0,14	0,04	0,9	154,1
	кукуруза консервированная	40	3,2	0,4	20	96
итого		790	20,94	31,43	104,7	869,31
4	Уплотненный полдник:					
	Биточек манный с повидлом	85	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
272	Омлет	100	10,35	0,72	21,65	134,55
	Хлеб	40	6	7,6	2,47	164,8
	Фрукт	150				
итого		605	38,91	23,17	43,33	590,07
Калорийность всего за день (ккал):						
		1980	66,7	71,95	238,4	1750,6

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____