

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



## Меню на 13 Февраля 2024г

### Ясли

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
15	Каша рисовая	150	3,2	0,2	14	67,1
к/к	Хлеб	30	2,4	0,3	15	72
к/к	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
30	Чай	150	3,59	0,29	0,06	29
<b>итого</b>		335	9,24	4,42	29,13	201,2
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок фруктовый	180	0,5	0	12,7	82,5
<b>итого</b>		180				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
12	Суп Свекольник	180	1,15	3,8	7,47	62,49
302	Гречка отварная	130	5,73	04,06	25,76	162,5
282	Шницель из говядины	60	3,16	2,79	18,03	102,6
67	Соус красный	10	11,62	42,03	80,18	74,5
34	Компот из сухофруктов	180	0,14	0	53,73	216,81
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
		590	17,67	49,22	169,41	504,4
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
215	Омлет	100	8,96	8,12	0,49	110
10	Чай с сахаром	150	0,27	0,17	0,11	0,019
	Хлеб	30	1,6	0,2	10	48
к/к	Картофель запеченный с сыром	200	1,28	0,26	10,4	49,13
	Фрукт	100				
<b>итого</b>		580	10,83	8,49	10,6	158,019
Калорийность всего за день (ккал):						
		1685	41,24	66,03	251,6	1071,3

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 13 Февраля 2024г 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>					
15	Каша рисовая	175	3,2	0,2	14	67,1
к/к	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
к/к	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	180	3,59	0,29	0,06	17,21
	<b>итого</b>	400	10,04	4,12	34,13	213,41
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок фруктовый	180	0,7	0	19	123,7
	<b>итого</b>	180				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
12	Суп Свекольник	200/8	1,15	3,8	7,47	116,11
302	Гречка отварная	130	7,45	05,01	25,76	189,3
282	Щицель из говядины	70	3,16	2,79	18,03	173
67	Соус красный	20	2,72	7,83	15,25	96,1
34	Компот из сухофруктов	200	0,014	0	53,73	95,3
к/к	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
	<b>итого</b>	675	0,9	0,2	1	20
			17,7	19,9	141,24	785,81
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
	Омлет	100	8,96	8,12	0,49	110
	Чай с сахаром	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	Фрукт	120				
	<b>итого</b>	440				
			44239,23	8,29	20,6	209,21
Калорийность всего за день (ккал):						
		1695	43,07	35,8	238,7	1481,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_



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



## Меню на 13 Февраля 2024г Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
15	Каша рисовая	155	3,2	0,2	14	67,1
к/к	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
к/к	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	180	3,59	0,29	0,06	17,21
<b>итого</b>		380	10,04	4,12	34,13	213,41
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	180	0,7	0	19	123,7
<b>итого</b>		180				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
12	Суп Свекольник	200/5	1,15	3,8	7,47	62,49
302	Гречка отварная	130	7,45	00,01	25,76	211,25
282	Шницель мясной	70	3,16	2,79	18,03	102,6
67	Соус красный	20	2,72	7,83	15,25	144,85
34	Компот из сухофруктов	200	0,014	0	53,73	216,81
к/к	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,3	15	96
<b>итого</b>		470	16,894	15,22	135,24	834
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
215	Омлет	100	8,96	8,12	0,49	110
397	Чай с сахаром	180	0,27	0,17	0,11	0,019
к/к	Хлеб	50	2,4	0,3	15	96
к/к	Картофель запеченный с сыром	200	1,28	0,26	10,4	49,13
	Фрукт	120	1,28	0,26	10,4	49,13
<b>итого</b>		650	14,19	9,11	36,4	304,279
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1680	43,55	31,58	244,2	1551,31

Не содержит ГМО и пищевых добавок  
Повар: \_\_\_\_\_  
Кладовщик: