



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



## Меню на 22 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>					
215	Каша пшеничная	175	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 с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40
<b>итого</b>		420	12,27	12,17	30,55	279,93
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	180	0,5	0	12,7	123,75
<b>итого</b>		180				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
101	Суп картофельный с клецками	200	0,79	1,08	4,84	134,3
55	Рис отварной	130	2,36	3,3	12,9	115,54
226	Котлета рыбная	80	11,63	5,72	4,27	115,28
32	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,15	17,71	84,75
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
<b>итого</b>		650	16,71	10,45	49,72	545,87
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
104	Булочка	70	6,24	4,89	43,08	241,6
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	120	0,44	0,19	13,61	87
<b>итого</b>		370	6,7	5,08	56,69	328,619
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1620	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 22 Февраля 2024г

### 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>					
215	Каша пшеничная	175	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 с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40
<b>итого</b>		400	12,27	12,17	30,55	279,93
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	180	0,5	0	12,7	123,75
<b>итого</b>		180				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
101	Суп картофельный с клецками	200	0,79	1,08	4,84	134,3
55	Рис отварной	130	2,36	3,3	12,9	115,54
226	Котлета рыбная	80	11,63	5,72	4,27	115,28
32	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,15	17,71	84,75
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
<b>итого</b>		650	16,71	10,45	49,72	545,87
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
104	Булочка	80	6,24	4,89	43,08	241,6
	Чай	200	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	140	0,44	0,19	13,61	87
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Макароны отварные с сыром	250				
<b>итого</b>		460	8,3	5,28	66,69	424,619
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1690	42,67	42,81	188,92	1424,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_