

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



## Меню на 27 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>					
	Каца пшеничная на молоке	155	2,3	0,66	13,3	68,4
	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
	Чай	150	3,94	4,61	33,44	18,84
					В	
<b>итого</b>		350	9,48	9,29	66,81	216,34
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Йогурт	150	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>итого</b>		150				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
98	Суп Шахтерский с гренками и сметаной	180	16,56	5,03	10,4	149,31
35	Рис отварной	130	3,68	0,3	17,63	112,3
128	Тефтеля из рыбы	70	12,6	9,49	6	120
67	Соус красный	10	11,62	42	8,1	74,5
	Кисель	200	0,98	0,13	29,79	119,85
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	48
	Огурец свежий	30				
		660	47,04	57,2	81,92	623,96
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
	Сырник из творога со сгущенным молоком	70	13,92	7,5	1,67	129,41
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Фрукт	100				
260	Гуляш из говядины	70	15,67	10,3	2,2	163,96
304	Лапша отварная	120	2,58	3,13	26,72	145,35
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	96
			#####	####	#####	535,14
<b>итого</b>		1180	74,85	21,7	183,8	1066,13

Калорийность всего за день (ккал):

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 27 Февраля 2024г

### Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
273	Каша пшеничная	175	2,3	0,66	13,3	68,45
	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
	Чай	180	3,94	0,32	0,07	18,84
Итого		400	9,48	5	33,44	216,39
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Йогурт	150	4,35	4,8	33,52	88,5
Итого		150				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
98	Суп Шахтерский с гречками и сметаной	200	7	7,32	52	149,31
35	Рис отварной	130	5,56	3,73	34,93	199,3
128	Тефтели из рыбы	70	12,6	9,49	6	168,7
67	Соус красный	20	11,62	42	8	74,5
349	Кисель	200	1,26	0,16	38,27	154,1
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,54	19,93	96
	Огурец свежий	30				
Итого		690	40,34	63,3	159,1	841,91
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
	Сырник из творога со сгущенным молоком	70	13,92	7,5	1,67	129,41
	Чай	200	0,06	0,05	0,012	0,42
	Фрукт	180				
			27,9	15	3,352	259,24
Итого		400				
Калорийность всего за день (ккал):		1570				1517,3

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_  
 Кладовщик: М



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



## Меню на 27 Февраля 2024г

### Сад

(режим работы группы 12)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	Каша пшеничная	175	2,3	0,66	13,3	68,45
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	96
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
	Чай	200	3,94	0,32	0,07	18,84
<b>итого</b>		420	9,28	5,7	42,14	216,39
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Йогурт	150	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>итого</b>		150				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
98	Суп Шахтерский с гречками и сметаной	200	7	7,32	52	149,31
35	Рис отварной	130	5,56	3,73	34,93	199,3
128	Тефтели из рыбы	70	12,6	9,49	6	168,7
67	Соус красный	20	0,69	1,95	3,09	31
349	Кисель	200	1,26	0,16	38,27	154,1
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	96
	Огурец свежий	30				
<b>итого</b>		690	30,11	23,8	163	798,41
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
231	Сырник из творога со сгущенным молоком	70	13,92	7,5	1,67	129,41
	Чай	200	0,06	0,05	0,012	0,42
260	Гуляш из говядины	70	15,67	10,3	2,2	163,96
304	Лапша отварная	120	2,58	3,13	26,72	145,35
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	96
	Фрукт	180				
<b>итого</b>		680				
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>		1940				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_  
Кладовщик: Ц