


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

Меню на 10 Февраля 2025 г Ясли 10,5

(режим работы группы (10,5 ч))

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции				ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
5	Каша манная	175	1,65	0,16	11,3	53,28
	Батон	30	1,6	0,2	10	48
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай с молоком	150	0,02	-	-	41
итого		360	3,32	3,99	21,37	175,38
2	2 завтрак:					
	Сок	150	0,9	0	22,9	99
итого		150				
3	Обед:					
82	Суп Уха из свежей рыбы	200	25,71	7,11	13,43	236,97
302	Гречка отварная	130	5,73	0,4	25,76	162,5
64	Тефтеля из говядины	60	10,46	8,86	8,7	156,99
349	Компот	200	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
итого		480	44,48	16,7	87,65	724,31
4	Полдник:					
104	Омлет	110	3,9	3,06	26,93	151
10	Чай	200	0,27	0,17	0,11	0,019
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
	Кондитерское изделие	30				
	Фрукт	80	3	2	42	120
итого		370	5,77	3,43	37,04	199,019
Калорийность всего за день (ккал):						
		1205	29,97	30,4	184,9	1171,9

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 10 Февраля 2025

Ясли

(режим работы группы(12 ч))

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
5	Каша манная	175	1,65	0,16	11,3	53,28
	Батон	30	1,6	0,2	10	48
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай с молоком	150	0,02	-	-	41
		20				
итого		380	3,32	3,99	21,37	175,38
2	2 завтрак:					
	Сок	150	0,9	0	22,9	99
итого		150				
3	Обед:					
82	Суп Уха из свежей рыбы	200	25,71	7,11	13,43	236,97
302	Гречка отварная	130	5,73	0,4	25,76	162,5
64	Тефтели из говядины	60	10,46	8,86	8,7	156,99
349	Компот	200	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
итого		480	44,48	16,7	87,65	724,31
4	Полдник:					
104	Омлет	110	3,9	3,06	26,93	151
10	Чай	180	0,27	0,17	0,11	0,019
	Лапша отварная	130	4,7	03.01	23	145,6
277	Гуляш из говядины	70	16,5	13,3	4.1	175,75
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
	Кондитерское изделие	30				
	Фрукт	80				
итого		550	26,97	44215,73	64,14	520,369
Калорийность всего за день (ккал):						
		1205	29,97	30,4	184,9	1171,9

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 10 Февраля 2025 г Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
5	Каша манная	200	1,65	0,16	11,3	53,28
	Батон	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай с молоком	200	0,02	-	-	41
итого		445	4,92	4,19	31,37	223,38
2	2 завтрак:					
	Сок	150	0,9	0	22,9	148,5
итого		150				
3	Обед:					
82	Суп Уха из свежей рыбы	200	25,71	7,11	13,43	236,97
302	Гречка отварная	130	7,45	5,28	33,49	211,25
64	Тефтеля из говядины	80	10,46	8,89	8,7	156,99
349	Компот	200	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
итого		640	46,2	21,61	95,38	773,06
4	Полдник:					
104	Омлет	110	5,4	4,3	37,7	211,4
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
	Чай	180				
	Кондитерское изделие	30				
	Фрукт	80				
итого		510	14,1	9,6	66,79	307,419
Калорийность всего за день (ккал):						
		1745	48,67	51,93	265,5	1735,44

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик:

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



Меню на 10 Февраля 2025 г. Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
5	Каша манная	200	1,65	0,16	11,3	53,28
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай с молоком	200	0,02	-	-	41
	Батон	40	3,2	0,4	20	96
итого		445	4,92	4,19	31,37	223,38
2	2 завтрак:					
	Сок	150	0,9	0	22,9	148,5
итого		150				
3	Обед:					
12	Суп Уха из свежей рыбы	200	25,71	7,11	13,43	236,97
302	Гречка отварная	130	7,45	5,28	33,49	211,25
64	Тефтели из говядины	80	10,46	8,89	8,7	156,99
349	Компот	200	1,26	0,16	38,27	154,1
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
итого		660	48,08	21,84	113,89	855,31
4	Уплотненный полдник:					
104	Омлет	70	5,4	4,3	37,7	211,4
18	Чай	200	0,67	0,13	5,43	125,66
	Кондитерское изделие	30				
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Лапша отварная	130	4,7	03.01	23	145,6
277	Гуляш из говядины	70	16,5	13,3	4.1	175,75
	Фрукт	80	3	2	42	120
итого		620	33,47	44219,13	132,23	874,41
Калорийность всего за день (ккал):						
		1875	53,9	53,3	303,6	2039,75

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар _____
Кладовщик _____