

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



## Меню на 12 Февраля 2025г Ясли

(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>					
	Суп молочный с рисом	170	5,2	8,1	20	174,7
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай с лимоном	200	0,02	-	-	0,019
	Сыр	10				
итого		425	8,47	12,13	40,07	303,819
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	150	0,7	0	19	82,5
итого		150				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
87	Суп Щи со сметаной	200	6,2	6	10,3	180
26	Макароны отварные	130	4,7	03.01	23	145,6
277	Гуляш из говядины	70	16,5	13,3	4.1	175,75
32	Компот из кураги	200	0.7	0.09	21.26	96
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Икра кабачковая	20				
итого		660	29	20,8	47,4	693,35
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
264	Кекс Зебра	70	3,9	0,4	26,6	128,63
	Чай	200	0,27	0,17	0,11	3,21
	Фрукт	70				
итого		340	4,17	0,57	26,71	131,84
Калорийность всего за день (ккал):		1575				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_  
Кладовщик: \_\_\_\_\_



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



Утверждаю:

## Меню на 12 Февраля 2025г 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>					
	Суп молочный с рисом	170	5,2	8,1	20	174,7
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай с лимоном	180	0,05	3,63	0,07	33,1
	Сыр	10				
<b>итого</b>		605	8,52	15,76	40,14	336,919
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	150	0,7	0	19	82,5
<b>итого</b>		150				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
87	Суп Щи со сметаной	200	6,2	6	10,3	180
26	Лапша отварная	130	4,7	03.01	23	145,6
277	Гуляш из говядины	70	16,5	13,3	4.1	175,75
32	Компот из кураги	200	0.7	0.09	21.26	96
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Икра кабачковая	20				
<b>итого</b>		660	29	20,8	47,4	693,35
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
264	Кекс Зебра	70	3,9	0,4	26,6	128,63
	Чай	200	0,27	0,17	0,11	3,21
	Фрукт	90				
<b>итого</b>		360	4,17	0,57	26,71	131,84
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1775				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

*M*

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



## Меню на 12 Февраля 2025г 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>					
	Суп молочный с рисом	170	5,2	8,1	20	174,7
	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай с лимоном	200	0,02	-	-	0,019
	Сыр	10				
<b>итого</b>		425	8,47	12,13	40,07	303,819
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	150	0,7	0	19	82,5
<b>итого</b>		150				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
87	Суп Щи со сметаной	200	6,2	6	10,3	180
26	Лапша отварная	130	4,7	03.01	23	145,6
277	Гуляш из говядины	70	16,5	13,3	4.1	175,75
32	Компот из кураги	200	0.7	0.09	21,26	96
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Икра кабачковая	20				
<b>итого</b>		660				
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
	Кекс Зебра	70	10,5	1,2	-	52,8
33	Чай	200	3,67	3,19	15,82	107
260	Картофель запеченный с маслом	70	15,67	10,25	2,2	163,96
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	фрукт	90				
<b>итого</b>		340	29,84	14,64	195,82	323,76
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1575				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: