

подтверждаю:  
 Заведующий МДОУ «Детский сад № 3»  
 «КОЛОБОВСКИЙ» Комбинированного вида  
 города Улан-Удэ  
 ИНН 032309284  
 М.П. Зарубина Т.Л.

## Меню на 14 Февраля 2025г

### Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ тех нол	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	66	Каша Дружба	150	4,5	7,4	23,5	179,5
	к/к	Батон	30	2,4	0,3	15	72
	к/к	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
		Чай с сахаром	150	2,65	2,33	11,31	0,019
		Сыр	10				
<b>итого</b>			345	9,6	13,66	49,88	284,619
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	к/к	Сок	150	0,5	0	12,7	55
<b>итого</b>			150				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	3	Суп Свекольник	180	2,8	0,6	6,5	109,4
	302	Лапша отварная	130	5,73	0,4	25,76	162,5
	289	Биточек мясной	60	6,8	5,2	6,9	114,8
	32	Кисель	180	0,33	0,2	10	48
		Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	48
<b>Итого</b>			590	17,26	6,6	59,16	482,7
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>					
	263	Расстегай с рыбой	70	16	12,8	11,8	108,5
		Чай с сахаром	150	2		9,6	59,4
		Фрукт	70				
<b>итого</b>				16	12,8	21,4	167,9
			290				
Калорийность всего за день (ккал):							
				38,36	32,02	141,32	1049,8

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

1375

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



# Меню на 14 Февраля 2025г

## Ясли

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	№ тех нол ог.к	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	66	Каша Дружба	150	4,5	7,4	23,5	179,5
	к/к	Батон	30	2,4	0,3	15	72
	к/к	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
		Чай с сахаром	150	2,65	2,33	11,31	0,019
		Сыр	10				
<b>итого</b>			345	9,6	13,66	49,88	284,619
<b>69*</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	к/к	Сок	150	0,5	0	12,7	55
<b>итого</b>			150				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	3	Суп Свекольник	180/8	2,8	0,6	6,5	109,4
	302	Лапша отварная	130	5,73	0,4	25,76	162,5
	289	Биточек мясной	60	6,8	5,2	6,9	114,8
	32	Кисель	180	0,33	0,2	10	48
		Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	48
<b>Итого</b>			410	17,26	6,6	59,16	482,7
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>					
	263	Расстегай с рыбой	70	16	12,8	11,8	108,5
		Чай с сахаром	150	2		9,6	59,4
		Омлет	110	4,7	03.01	23	145,6
		Хлеб	40	1,6	0,2	10	48
		Фрукт	70				
<b>итого</b>			440	22,3	44212	54,4	361,5
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>							
				38,36	32,02	141,32	1049,8

Повар \_\_\_\_\_

1345

Кладовщик \_\_\_\_\_



Утверждаю:  
 Заведующий МАДОУ "Детский сад № 3"  
 Сарубина Т.Л.



## Меню на 14 Февраля 2025г

### Сад

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	тех нол	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	66	Каша Дружба	175	5,2	8,6	27,4	209,4
		Батон	50	3,2	0,4	20	96
		Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
		Чай с сахаром	180	2,65	2,33	11	0,019
		Сыр	10				
<b>итого</b>			<b>245</b>	<b>11,1</b>	<b>14,96</b>	<b>58,47</b>	<b>338,519</b>
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	к/к	Сок фруктовый	150	0,5	0	12,7	82,5
<b>итого</b>							
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	3	Суп Свекальник	200	2,8	0,6	6,5	145,8
	302	Лапша отварная	130	7,45	0,5	25,76	181,25
	289	Биточек мясной	70	6,8	5,2	6,9	142,1
	34	Кисель	200	0,07	0,09	21,26	96
		Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
<b>итого</b>				<b>20,32</b>	<b>6,79</b>	<b>80,42</b>	<b>661,15</b>
			<b>450</b>				
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>					
	263	Расстегай с рыбой	70	5,6	6,7	16,6	151,9
		Чай с сахаром	200	2		9,6	71,3
		Фрукт	80				
<b>итого</b>			<b>350</b>	<b>5,6</b>	<b>6,7</b>	<b>26,2</b>	<b>223,2</b>
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>							
				<b>33,17</b>	<b>30,53</b>	<b>176,5</b>	<b>1348,62</b>

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: М

Заведующий садом "Адоу" Т.Л. Зарубина Т.Л.



# Меню на 14 Февраля 2025г

## Сад

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	тех нол ог.к	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	66	Каша Дружба	175	5,2	8,6	27,4	209,4
		Батон	50	3,2	0,4	20	96
		Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
		Чай с сахаром	180	2,65	2,33	11	0,019
		Сыр	10				
<b>итого</b>			<b>420</b>	<b>11,1</b>	<b>14,96</b>	<b>58,47</b>	<b>338,519</b>
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	к/к	Сок	150	0,5	0	12,7	82,5
<b>итого</b>							
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	3	Суп Свекольник	200	2,8	0,6	6,5	145,8
	302	Лапша отварная	130	7,45	0,5	25,76	181,25
	289	Биточек из говядины	60	6,8	5,2	6,9	142,1
	34	Кисель	180	0,07	0,09	21,26	96
		Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
<b>итого</b>			<b>420</b>	<b>20,32</b>	<b>6,79</b>	<b>80,42</b>	<b>661,15</b>
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>					
	263	Расстегай с рыбой	70	5,6	6,7	16,6	151,9
		Чай с сахаром	180	0,04	0,01	0	71,3
	36	Фрукт	80	11,17	10,28	31,78	264
		Омлет	110	4,7	03.01	23	145,6
		Хлеб	40	1,6	0,2	10	48
			<b>480</b>	<b>33,36</b>	<b>30,44</b>	<b>178,48</b>	<b>1399,3</b>
Калорийность всего за день (ккал):							

Повар: \_\_\_\_\_  
 Кладовщик:   4