

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



Меню на 19 Февраля 2025г Ясли

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	(ккал)
1	Завтрак:					
8	Каша Ячневая	180	2,21	1,12	11,12	63,36
	Хлеб	40	2,4	0,3	0,07	72
10	Чай с лимоном	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,1
			0,04	0,01	6,99	28
итого		405	4,76	5,11	18,26	196,88
2	2 завтрак:					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
11	Суп Овощной	180/7	3,68	8,65	21,43	179,55
304	Макаронны отварные	130	2,58	3,13	26,72	145,35
41	Гуляш из говядины	70	11,92	8,8	11,64	173
	Компот из сухофруктов	180	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	48
		420	20,76	20,91	99,55	665,75
4	Полдник:					
371	Манник с повидлом	70	7,73	4,7	1,46	112,69
272	Омлет	110	10,35	0,72	21,65	134,55
	Хлеб	40	6	7,6	2,47	164,8
10	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Фрукт	70	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		470	28,49	17,87	59,11	500,96
Калорийность всего за день (ккал):						
		1445	37,98	37,22	178,1	1183,3

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 19 Февраля 2025г

Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
8	Каша Ячневая	175	2,21	1,12	11,12	63,36
	Хлеб	40	2,4	0,3	15	72
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33,1
31	Чай с лимоном	200	3,94	3,26	16,46	28
итого		420	8,59	8,3	42,64	196,46
2	2 завтрак:					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
11	Суп Овощной	200	4,41	10,39	25,72	215,46
304	Макаронны отварные	130	2,58	3,13	26,72	145,35
41	Гуляш из говядины	70	9,92	15,52	28,3	186,4
34	Компот из сухофруктов	200	0,14	0,04	0,9	154,1
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
	Помидор свежий	20				
итого		670	20,25	29,48	101,6	797,31
4	Полдник:					
	Манник с повидлом	80	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай	200	0,06	0,05	0,012	0,42
	Фрукт	80	4,35	4,8	33,52	88,5
		360	26,91	19,65	52,73	379,22
Калорийность всего за день (ккал):						
		1475	60,99	64,15	234,4	1537,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 19 Февраля Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
8	Каша Ячневая	175	5,67	5,28	32,55	200
	Хлеб	40	3	1,1	28,7	72
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
31	Чай с лимоном	200	3,94	3,26	16,46	28
итого		420	12,65	13,26	77,77	333,1
2	2 завтрак:					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
11	Суп Овощной	200	4,41	10,39	25,72	215,46
304	Лапша отварная	130	2,58	3,13	26,72	145,35
41	Гуляш из говядины	70	9,92	15,52	28,3	186,4
67	Компот из кураги	200	0,69	1,95	3,09	72
34	Хлеб пшеничный	40	0,14	0,04	0,9	154,1
	Помидор свежий	30	3,2	0,4	20	
итого		670	20,94	31,43	104,7	773,31
4	Уплотненный полдник:					
	Манник с повидлом	80	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай	200	0,06	0,05	0,012	0,42
272	Омлет	110	10,35	0,72	21,65	134,55
	Хлеб	40	6	7,6	2,47	164,8
	Фрукт	80				
итого		605	38,91	23,17	43,33	590,07
Калорийность всего за день (ккал):						
		1845	66,7	71,95	238,4	1750,6

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

Handwritten signature