

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»

Зарубина Т.Л.



## Меню на 20 Февраля 2025 г

### Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
274	Каша Гречневая	155	1,08	0,15	11,4	51,28
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	15	72
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	150	0,02	6,98	0	0,019
	Кондитерское изделия	30				
<b>итого</b>		<b>380</b>	<b>3,55</b>	<b>6,98</b>	<b>26,47</b>	<b>156,399</b>
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>итого</b>		<b>150</b>				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
2	Суп с клецками	175	4,49	4,75	8,51	93
128	Пюре картофельное	120	1,75	4,38	11,57	92,99
234	Рыба порция мис овощами	70	0,9	7,95	11,29	152,4
	Компот из сухофруктов	150	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,2	10	72
	Помидор свежий	20				
		<b>575</b>	<b>10,42</b>	<b>17,41</b>	<b>71,13</b>	<b>530,24</b>
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
103	Пирожок с капустой	60	10,24	6,38	28,2	223,2
394	Какао с молоком	130	3,97	0,32	0,07	18,84
	Фрукт	80				
<b>итого</b>		<b>270</b>	<b>14,21</b>	<b>6,7</b>	<b>28,27</b>	<b>242,04</b>
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		<b>1375</b>	<b>50,76</b>	<b>41,87</b>	<b>283,67</b>	<b>1312,68</b>

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_



Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»

Зарубина Т.Л.



## Меню на 20 Февраля 2025 г

### Ясли

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	(ккал)
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
274	Каша Гречневая	150	1,08	0,15	11,4	51,28
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	15	72
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	150	0,02	6,98	0	0,019
	Кондитерское изделие	30				
<b>итого</b>		375	3,55	6,98	26,47	156,399
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>итого</b>		150				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
2	Суп с клецками	150	4,49	4,75	8,51	93
128	Пюре картофельное	120	1,75	4,38	11,57	92,99
234	Рыба порциями с овощами	50	0,9	7,95	11,29	152,4
	Компот из сухофруктов	180	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,2	10	72
		540	10,42	17,41	71,13	530,24
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
103	Пирожок с капустой	70	10,24	6,38	28,2	223,2
394	Какао с молоком	130	3,97	0,32	0,07	18,84
	Гуляш из говядины	70	11,92	8,8	11,64	173
394	Рис отварной	110	3,97	0,32	0,07	18,84
	Хлеб пшеничный	40	2,3	3,2	20	96
	Фрукт	70				
<b>итого</b>		490	32,4	19,02	59,98	529,88
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1555	50,76	41,87	283,67	1312,68

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_



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



## Меню на 20 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>					
274	Каша Гречневая	175	1,08	0,15	11,4	51,28
	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
	Чай	180	0,02	0	0	0,019
	Кондитерское изделие	30				
<b>итого</b>		430	4,34	4,17	31,465	180,399
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	150	с	4,8	33,52	132,75
<b>итого</b>		150				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
2	Суп с клецками	180	7,44	7,19	13,94	177,8
128	Пюре картофельное	130	2,85	7,12	18,8	152,07
234	Рыба порциями с овощами	80	0,9	7,95	11,29	137,03
349	Компот из сухофруктов	180	1,26	0,16	38,2	104,1
	Хлеб пшеничный	50	2,3	3,2	20	45
	Помидор свежий	20				
<b>итого</b>		640	14,75	25,62	102,23	616
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
103	Пирожок с капустой	70	10,24	6,38	28,2	223,2
394	Какао с молоком	180	3,97	0,32	0,07	18,84
	Фрукт	80				
<b>итого</b>		330	14,21	6,7	28,27	242,04
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1550	49,41	50,07	239,8	1798,36

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_



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



## Меню на 20 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>					
274	Каша Гречневая	175	1,08	0,15	11,4	57,9
	Хлеб	50	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
	Чай	180	0,02	0	0	0,019
	Кондитерское изделие	30				
<b>итого</b>		440	4,34	4,17	31,465	187,019
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	132,75
<b>итого</b>		150				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
2	Суп с клецками	180	7,44	7,19	13,94	147,3
128	Пюре картофельное	130	2,85	7,12	18,8	272,07
234	Рыба порциями с овощами	80	0,9	7,95	11,29	174,2
349	Компот из сухофруктов	200	1,26	0,16	38,2	154,1
	Хлеб пшеничный	50	2,3	3,2	20	96
	Помидор свежий	20				
<b>итого</b>		660	14,75	25,62	102,23	843,67
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
103	Пирожок с капустой	70	10,24	6,38	28,2	223,2
93	Какао с молоком	180	2,1	2,45	3,29	144,1
	Хлеб пшеничный	40	2,3	3,2	20	96
	Фрукт	80				
394	Рис отварной	130	3,97	0,32	0,07	18,84
	Гуляш из говядины	70	11,92	8,8	11,64	173
<b>итого</b>		570	30,53	21,15	63,2	655,14
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1820	49,41	50,07	239,7	1826,76

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_