

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



Меню на 28 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	
1		Завтрак:					
	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				
итого			345	9,6	13,66	49,88	284,619
2		2 завтрак:					
	к/к	Сок	150	0,5	0	12,7	55
итого			150				
3		Обед:					
	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
Итого			590	17,26	6,6	59,16	482,7
4		Полдник:					
	263	Расстегай с рыбой	70	16	12,8	11,8	108,5
		Чай с сахаром	150	2		9,6	59,4
		Фрукт	70				
итого				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 28 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	
1		Завтрак:					
	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				
итого			245	11,1	14,96	58,47	338,519
2		2 завтрак:					
	к/к	Сок фруктовый	150	0,5	0	12,7	82,5
итого							
3		Обед:					
	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 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
итого				20,32	6,79	80,42	661,15
			450				
4		Полдник:					
	263	Расстегай с рыбой	70	5,6	6,7	16,6	151,9
		Чай с сахаром	200	2		9,6	71,3
		Фрукт	80				
итого			350	5,6	6,7	26,2	223,2
Калорийность всего за день (ккал):							
				33,17	30,53	176,5	1348,62

Повар: _____
Кладовщик: _____

