

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



Меню на 1 Марта 2021г

Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша пшеничная	155	3,2	0,2	14	67,1
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5				
	Чай	180	3,59	0,29	0,06	17,21
	Конфета	30				
итого		410	9,99	0,49	34,06	180,31
2	2 завтрак:					
	Сок фруктовый	100				
итого		100				
3	Обед:					
	Овощной	180	1,15	3,8	7,47	62,49
	Гречка отварная	130	5,73	04,06	25,76	162,5
	Шницель мясной	70	0,7	3,29	4,25	47,57
	Соус красный	20	11,62	42,03	80,18	745
	Компот из свежих фруктов	180	0,08	0	29,85	120,45
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
	Салат из кукурузы	50	1,57	5,08	3,9	67
итого		660				
4	Уплотненный полдник:					
	Омлет	150	8,96	8,12	0,49	110
	Какао	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	Хлеб	30	2,4	0,3	15	72
	Картофель, запеченный с	100	1,28	0,26	10,4	49,13
	Яблоко	180				
итого		640				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1810				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____



Меню на 1 Марта 2021г

Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша пшеничная	155	3,2	0,2	14	67,1
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5				
	Чай	180	3,59	0,29	0,06	17,21
	Конфета	30				
итого		410	9,99	0,49	34,06	180,31
2	2 завтрак:					
	Сок фруктовый	100				
итого		100				
3	Обед:					
	Овощной	180	1,15	3,8	7,47	62,49
	Гречка отварная	130	5,73	04,06	25,76	162,5
	Шницель мясной	70	0,7	3,29	4,25	47,57
	Соус красный	20	11,62	42,03	80,18	745
	Компот из свежих фруктов	180	0,08	0	29,85	120,45
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Салат из и кукурузы	50				
итого		670				
4	Полдник:					
	Омлет	110	8,96	8,12	0,49	110
	Какао	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	Хлеб	30	2,4	0,3	15	72
итого		320	11,63	8,59	15,6	185,21
Калорийность всего за день (ккал):						
		1500				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 1 Марта 2021г Ясли (режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша пшеничная на молоке	150	3,2	0,2	14	67,1
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	150	3,59	0,29	0,06	17,21
	Конфета	20				
итого		355				
2	2 завтрак:					
	Сок фруктовый	100				
итого		100				
3	Обед:					
	Овощной	150	1,15	3,8	7,47	62,49
	Гречка отварная	70	5,73	04,06	25,76	162,5
	Шницель мясной	50	0,7	3,29	4,25	47,57
	Соус красный	10	11,62	42,03	80,18	745
	Компот из свежих фруктов	150	0,08	0	29,85	120,45
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
		460				
4	Полдник:					
	Омлет	50	8,96	8,12	0,49	110
	Какао	130	0,27	0,17	0,11	3,21
	Хлеб	20	1,6	0,2	10	48
итого		200				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1115				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____