

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



Меню на 2 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	155	5,67	5,28	32,55	200
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	150
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	43
	Чай с лимоном	150	3,94	3,26	16,46	112,1
итого		350				
2	2 завтрак:					
	Снежок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
	Суп манный с гречками	150	7,473	6,87	14,33	149,31
	Макаронные отварные	70	2,725	5,06	22,47	146,5
	Тефтели из мяса	50	7,8	4,35	28,3	114
	Соус красный	10	0,69	1,95	3,09	31
	Компот из кураги	150	0,14	0,04	0,9	110,8
	Хлеб пшеничный	20	2,3			
	Салат из свежих огурцов	30				
		480				
4	Полдник:					
	Сырник со сгущенным молоком	70	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай	130	0,06	0,05	0,012	0,42
	Груша	100				
итого		300				
Калорийность всего за день (ккал):		1230				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 2 Марта 2021г. Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша пшеничная на молоке	175	5,67	5,28	32,55	200
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	150
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	43
	Чай с лимоном	180	3,94	3,26	16,46	112,1
итого		400				
2	2 завтрак:					
	Снежок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
	Суп манный с гречками	180	7,473	6,87	14,33	149,31
	Макаронны отварные	130	2,725	5,06	22,47	146,5
	Тефтели из мяса	70	7,8	4,35	28,3	114
	Соус красный	20	0,69	1,95	3,09	31
	Компот из кураги	180	0,14	0,04	0,9	110,8
	Хлеб пшеничный	40	2,3			
	Салат из свежих огурцов	30				
итого		650				
4	Полдник:					
	Сырник со сгущенным молоком	70	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Груша	150				
итого		400				
Калорийность всего за день (ккал):		1600				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 2 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 пшенная на молоке	175	5,67	5,28	32,55	200
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	150
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	43
	Чай с лимоном	180	3,94	3,26	16,46	112,1
итого		400				
2	2 завтрак:					
	Снежок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
	Суп манный с гречками	180	7,473	6,87	14,33	149,31
	Макаронные отварные	130	2,725	5,06	22,47	146,5
	Тефтели из мяса	70	7,8	4,35	28,3	114
	Соус красный	20	0,69	1,95	3,09	31
	Компот из кураги	180	0,14	0,04	0,9	110,8
	Хлеб пшеничный	30	3	1,1	28,7	150
	Салат из свежих огурцов	50	2,05	0,37	10,42	53,94
итого		660				
4	Уплотненный полдник:					
	Сырник со сгущенным молоком	70	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Гуляш	70	6	7,6	2,47	164,8
	Рис отварной	120	2,725	5,06	22,47	146,5
	Хлеб	30	3	1,1	28,7	150
	Груша	150	1,5	0,5	21	96
итого		620				
Калорийность всего за день (ккал):		1830				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик _____