

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



## Меню на 3 Марта 2021г 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>					
	Каша геркулесовая 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	180	3,94	3,26	16,46	112,1
	Компот консервированный	15				
<b>итого</b>		415				
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Банан	150	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>итого</b>		150				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	Суп Крестьянский	180	7,473	6,874	14,33	149,31
	Рис отварной	130	2,725	5,061	22,47	146,5
	Сосиска	80	7,8	4,35	28,3	114
	Соус молочный	20	0,69	1,95	3,09	31
	Кисель	180	0,14	0,04	0,9	110,8
	Хлеб пшеничный	40	2,3			
	Салат из зеленого гор	30				
<b>итого</b>		660				
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
	Вак - беляш	70	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,05	0,012	0,42
	Суп молочный с лапшой	150	6	7,6	2,47	164,8
	Хлеб	40	3	1,1	28,7	150
<b>итого</b>		450				
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1675				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 3 Марта 2021г 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>					
	Каша геркулесовая молоке	150	5,67	5,28	32,55	200
	Хлеб пшеничный	30	3	1,1	28,7	150
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	43
	Чай	180	3,94	3,26	16,46	112,1
	Компот консервированный	35				
<b>итого</b>		400				
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Банан	150	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>итого</b>		150				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	Суп Крестьянский	180	7,473	6,874	14,33	149,31
	Рис отварной	130	2,725	5,061	22,47	146,5
	Сосиска	80	7,8	4,35	28,3	114
	Соус молочный	20	0,69	1,95	3,09	31
	Кисель	180	0,14	0,04	0,9	110,8
	Хлеб пшеничный	40	2,3			
	Салат из зеленого гор.	30				
<b>итого</b>		660				
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
	Вак - беляш	70	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,05	0,012	0,42
<b>итого</b>		260				
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1470				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:

*(Handwritten signatures)*

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



## Меню на 3 Марта 2021г Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	Каша геркулесовая на молоке	150	5,67	5,28	32,55	200
	Хлеб пшеничный	30	3	1,1	28,7	150
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	43
	Чай	150	3,94	3,26	16,46	112,1
	Компот консервированный	15				
<b>итого</b>		350				
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Банан	100	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>итого</b>		100				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	Суп Крестьянский	150	7,473	6,874	14,33	149,31
	Рис отварной	70	2,725	5,061	22,47	146,5
	Котлета мясная	50	7,8	4,35	28,3	114
	Соус красный	10	0,69	1,95	3,09	31
	Кисель	150	0,14	0,04	0,9	110,8
	Салат из зел. еного гор.	20				
	Хлеб пшеничный	40	2,3			
	<b>итого</b>	490				
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
	Вак - беляш	50	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай с сахаром	150/10	0,06	0,05	0,012	0,42
<b>итого</b>		210				
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>		<b>1150</b>				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_