

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



Меню на 4 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 рисовая 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	180	3,94	3,26	16,458	112,1
	Сыр	15				
	Мармелад	20				
итого		415				
2	2 завтрак:					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
	Суп Кудрявый с	180	7,473	6,874	14,327	149,31
	Картофельное пюре	130	2,725	5,061	22,468	146,5
	Котлета рыбная	70	7,8	4,35	28,3	114
	Соус красный	20	0,69	1,95	3,09	31
	Компот из сухофруктов	180	0,14	0,04	0,9	110,8
	Хлеб пшеничный	40	2,3			
итого		620				
4	Полдник:					
	Кекс Маугли	70	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Яблоко	150				
итого		250				
Калорийность всего за день (ккал):		1435				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 4 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 рисовая 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	16,458	112,1
	Сыр	15	1,1	4,8	32	97
	Мармелад	20				
итого		435				
2	2 завтрак:					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
	Суп Кудрявый с	180	7,473	6,874	14,327	149,31
	Картофельное пюре	130	2,725	5,061	22,468	146,5
	Котлета рыбная	80	7,8	4,35	28,3	114
	Соус красный	20	0,69	1,95	3,09	31
	Компот из сухофруктов	180	0,14	0,04	0,9	110,8
	Хлеб пшеничный	40	2,3			
итого		630				
4	Уплотненный полдник:					
	Кекс Маугли	70	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Сосиска в соусе	60/20	6	7,6	2,47	164,8
	Гречка отварная	100	3	1,1	28,7	150
	Хлеб	30				
	Яблоко	150				
итого		530				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1745				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____