

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



## Меню на 5 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>					
	Омлет	130	5,67	5,28	32,55	200
	Хлеб	40	3	1,1	28,7	150
	Какао с молоком	150	0,04	3,62	0,065	43
	Масло	30	3,94	3,26	16,458	112,1
	Сыр	10				
итого		360				
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	Харчо	150	7,473	6,874	14,327	149,31
	Макаронь отварные	70	2,725	5,061	22,468	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 кукурузы	20				
	Хлеб пшеничный	50	2,34	13,24	0,54	96
		500				
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
	Суфле рыбное	70	11,03	6,4	2,87	112,8
	Чай с сахаром	130	0,3	0	15,2	
итого		200				
Калорийность всего за день (ккал):		1160				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 5 Марта 2021г

### Сад

(режим работы группы 10,5)

№ п/п			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	Омлет	130	5,67	5,28	32,55	200
	Масло	30	3,94	3,26	16,458	112,1
	Хлеб	50	3	1,1	28,7	150
	Какао с молоком	180	0,04	3,62	0,065	43
	Сыр	15	3,94	3,26	16,458	112,1
<b>итого</b>		405				
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>итого</b>		150				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	Харчо	180	7,473	6,874	14,327	149,31
	Лапша отварная	110	2,725	5,061	22,468	146,5
	Котлета мясная	70	7,8	4,35	28,3	114
	Соус красный	20	0,69	1,95	3,09	31
	Кисель	180	0,14	0,04	0,9	110,8
	Хлеб пшеничный	40	2,34	13,24	0,54	96
	Салат из кукурузы	30				
<b>итого</b>		630				
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
	Суфле рыбное	70	11,03	6,4	2,87	112,8
	Чай с сахаром	180	0,3	0	15,2	
	Хлеб пшеничный	40	2,34	13,24	0,54	96
<b>итого</b>		250				
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1435				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_



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



## Меню на 5 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>					
	Омлет	130	5,67	5,28	32,55	200
	Масло	30	3,94	3,26	16,458	112,1
	Хлеб	50	3	1,1	28,7	150
	Какао с молоком	180	0,04	3,62	0,065	43
	Сыр	15	3,94	3,26	16,458	112,1
<b>итого</b>		405				
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>итого</b>		150				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	Харчо	180	7,473	6,874	14,327	149,31
	Лапша отварная	130	2,725	5,061	22,468	146,5
	Котлета мясная	80	7,8	4,35	28,3	114
	Соус красный	20	0,69	1,95	3,09	31
	Кисель	180	0,14	0,04	0,9	110,8
	Хлеб пшеничный	40	2,34	13,24	0,54	96
	Салат из кукурузы	30				
<b>итого</b>		660				
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
	Суфле рыбное	100	11,03	6,4	2,87	112,8
	Чай	180	0,3	0	15,2	
	Картофель отварной	150	2,725	5,061	22,468	146,5
	Хлеб	30	2,34	13,24	0,54	96
	Вафля	50	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>итого</b>		510				
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1725				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_