

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



Меню на 10 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 ячневая	155	2	0,26	13,08	62,6
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай с лимоном	180	0,02	-	-	0,019
	итого	380				
2	2 завтрак:					
	Снежок	150				
	итого	150				
3	Обед:					
	Суп с рыбными консервами	180	2,23	1,57	16,38	88,92
	Макароны отварные	130	3.68	03.01	17.63	112.3
	Гуляш	70	15.67	10.25	2.2	163.96
	Компот из сухофруктов	180	0.7	0.09	21.26	85.61
	Салат из моркови	20				
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	48
	итого	620				
4	Уплотненный полдник:					
	Пицца	70	10,5	1,2	-	52,8
	Какао	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	Сладкий плов	200	1,96	0,28	20,72	93,24
	Хлеб	50	4	0,5	25	120
	Груша	150				
	итого	650				
Калорийность всего за день (ккал):		1800				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____
Кладовщик: _____

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



Меню на 10 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 ячневая	155	2	0,26	13,08	62,6
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай с лимоном	180	0,02	-	-	0,019
итого		380				
2	2 завтрак:					
	Снежок	150				
итого		150				
3	Обед:					
	Суп с рыбными консервами	180	2,23	1,57	16,38	88,92
	Макаронные отварные	130	3,68	03.01	17,63	112,3
	Гуляш	70	15,67	10,25	2,2	163,96
	Компот из сухофруктов	180	0,7	0,09	21,26	85,61
	Салат из моркови	20				
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	48
итого		620				
4	Полдник:					
	Пицца	70	10,5	1,2	-	52,8
	Какао	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	Груша	100				
итого		350	10,77	1,37	0,11	56,01
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 10 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 ячневая	155	2	0,26	13,08	62,6
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай с лимоном	150	0,02	-	-	0,019
итого		330	3,67	4,09	23,15	143,719
2	2 завтрак:					
	Снежок	100				
итого		100				
3	Обед:					
	Суп с рыбными консервами	150	2,23	1,57	16,38	88,92
	Макаронные отварные	80	3,68	03.01	17.63	112.3
	Гуляш	50	15.67	10.25	2.2	163.96
	Компот из сухофруктов	150	0.7	0.09	21.26	85.61
	Салат из моркови	20				
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
		470				
4	Полдник:					
	Пицца	50	10,5	1,2	-	52,8
	Какао	150	0,27	0,17	0,11	3,21
	Груша	100				
итого		300	10,77	1,37	0,11	56,01
Калорийность всего за день (ккал):		1200				

Не содержит ГМО и пищевых добавок
 Повар: _____
 Кладовщик: _____