

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



## Меню на 11 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	150	8,96	8,12	0,49	110,83
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Сыр	10				
итого		345				
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	100				
итого		100				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	Суп картофельный с крупой	150	0,79	1,08	4,84	134,3
	Картофельное пюре	80	2,19	2,97	14,7	94,64
	Рыба, тушенная с овощами	50	11,63	5,72	4,27	115,28
	Кисель	150	0,9	0,18	17,71	76,9
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
	Салат из свежих огурцов	30				
		480				
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
	Калачик	50	4,27	0,28	26,08	126,53
	Чай с сахаром	150/10	0,02	-	-	0,019
	Банан	100				
итого		310				
Калорийность всего за день (ккал):		1235				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 11 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>					
	Омлет	155	8,96	8,12	0,49	110,83
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	15	72
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Сыр	10				
итого		390				
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	150				
итого		150				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	Суп картофельный с крупой	180	0,79	1,08	4,84	134,3
	Картофельное пюре	130	2,19	2,97	14,7	94,64
	Рыба, тушенная с овощами	120	11,63	5,72	4,27	115,28
	Кисель	180	0,9	0,18	17,71	76,9
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
	Салат из свежих огурцов	30				
итого		670				
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
	Калачик	70	4,27	0,28	26,08	126,53
	Чай с сахаром	180	0,02	-	-	0,019
	Банан	150				
итого		400				
Калорийность всего за день (ккал):		1610				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_



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



## Меню на 11 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	155				
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	180				
	Сыр	20				
<b>итого</b>		400				
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	150				
<b>итого</b>		150				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	Суп картофельный с крупой	180	0,79	1,08	4,84	134,3
	Картофельное пюре	130	2,19	2,97	14,7	94,64
	Рыба, тушеная с овощами	120	11,63	5,72	4,27	115,28
	Кисель	180	0,9	0,18	17,71	76,9
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	48
	Салат из свежих огурцов	30				
<b>итого</b>		680				
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
	Калачик	70	4,27	0,28	26,08	126,53
	Чай с сахаром	180/10	0,02	-	-	0,019
	Каша гречневая на молоке	200	2,16	0,64	11,2	59,2
	Хлеб	30	2,4	0,3	15	72
	Банан	150				
<b>итого</b>		610				
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1840				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_  
Кладовщик: \_\_\_\_\_