

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



## Меню на 15 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 кукурузная на молоке	150	3,2	0,2	14	67,1
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай с сахаром	150	3,59	0,29	0,06	17,21
итого						
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>	335				
	Сок фруктовый	100				
итого		100				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	Свекольник	150	1,15	3,8	7,47	62,49
	Гречка отварная	70	5,73	04.06	25.76	162.5
	Шницель мясной	50	0,7	3,29	4,25	47,57
	Соус красный	10	11,62	42,03	80,18	745
	Кисель	150	0,08	0	29,85	120,45
	Салат из из зеленого гор.	50				
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
		510				
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
	Омлет	50	8,96	8,12	0,49	110
	Чай	130	0,27	0,17	0,11	3,21
	Хлеб	20	1,6	0,2	10	48
	Вафля	30				
итого		230				
Калорийность всего за день (ккал):		1175				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

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

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



## Меню на 15 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 кукурузная	155	3,2	0,2	14	67,1
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5				
	Чай сахаром	180	3,59	0,29	0,06	17,21
<b>итого</b>		380	9,99	0,49	34,06	180,31
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок фруктовый	150				
<b>итого</b>		150				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	Свекольник	180	1,15	3,8	7,47	62,49
	Гречка отварная	130	5,73	04,06	25,76	162,5
	Шницель мясной	70	0,7	3,29	4,25	47,57
	Соус красный	20	11,62	42,03	80,18	745
	Кисель	180	0,08	0	29,85	120,45
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Салат из из зеленого гор.	50				
<b>итого</b>		670				
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
	Омлет	110	8,96	8,12	0,49	110
	Чай	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	Хлеб	30	2,4	0,3	15	72
	Вафля	30				
<b>итого</b>		350	11,63	8,59	15,6	185,21
Калорийность всего за день (ккал):		1550				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:



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



## Меню на 15 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 кукурузная	155	3,2	0,2	14	67,1
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5				
	Чай с сахаром	180	3,59	0,29	0,06	17,21
<b>итого</b>		380	9,99	0,49	34,06	180,31
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок фруктовый	100				
<b>итого</b>		100				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
	Свекольник	180	1,15	3,8	7,47	62,49
	Гречка отварная	130	5,73	04,06	25,76	162,5
	Шницель мясной	70	0,7	3,29	4,25	47,57
	Соус красный	20	11,62	42,03	80,18	745
	Кисель	180	0,08	0	29,85	120,45
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
	Салат из зеленого гор.	50	1,57	5,08	3,9	67
<b>итого</b>		660				
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
	Омлет	150	8,96	8,12	0,49	110
	Чай	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	Хлеб	30	2,4	0,3	15	72
	Вафля	30				
	Картофель, запеченный с	120	1,28	0,26	10,4	49,13
<b>итого</b>		510				
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>		<b>1650</b>				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

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