

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



Меню на 16 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 пшеничная 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 с лимоном | 150 | 3,94 | 3,26 | 16,46 | 112,1 |
| итого | | 350 | | | | |
| 2 | 2 завтрак: | | | | | |
| | Снежок | 100 | 4,35 | 4,8 | 33,52 | 88,5 |
| итого | | 100 | | | | |
| 3 | Обед: | | | | | |
| | Суп манный с гречками | 150 | 7,473 | 6,87 | 14,33 | 149,31 |
| | Макаронные отварные | 70 | 2,725 | 5,06 | 22,47 | 146,5 |
| | Тефтели из сердца | 50 | 7,8 | 4,35 | 28,3 | 114 |
| | Соус красный | 10 | 0,69 | 1,95 | 3,09 | 31 |
| | Компот из кураги | 150 | 0,14 | 0,04 | 0,9 | 110,8 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,3 | | | |
| | Салат из свежих помидоров | 30 | | | | |
| | | 480 | | | | |
| 4 | Полдник: | | | | | |
| | Сырник со сгущенным молоком | 70 | 22,5 | 14,8 | 19,2 | 290,3 |
| | Чай | 130 | 0,06 | 0,05 | 0,012 | 0,42 |
| | Груша | 100 | | | | |
| итого | | 300 | | | | |
| Калорийность всего за день (ккал): | | 1230 | | | | |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 16 Марта 2021г Сад

(режим работы группы 10,5)

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. (ккал) |
|---|--------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|-----------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | Завтрак: | | | | | |
| | Каша пшеничная 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 с лимоном | 180 | 3,94 | 3,26 | 16,46 | 112,1 |
| итого | | 400 | | | | |
| 2 | 2 завтрак: | | | | | |
| | Снежок | 150 | 4,35 | 4,8 | 33,52 | 88,5 |
| итого | | 150 | | | | |
| 3 | Обед: | | | | | |
| | Суп манный с гречками | 180 | 7,473 | 6,87 | 14,33 | 149,31 |
| | Макаронные отварные | 130 | 2,725 | 5,06 | 22,47 | 146,5 |
| | Тефтели из сердца | 60 | 7,8 | 4,35 | 28,3 | 114 |
| | Соус красный | 20 | 0,69 | 1,95 | 3,09 | 31 |
| | Компот из кураги | 180 | 0,14 | 0,04 | 0,9 | 110,8 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,3 | | | |
| | Салат из свежих помидоров | 30 | | | | |
| итого | | 640 | | | | |
| 4 | Полдник: | | | | | |
| | Сырник со сгущенным молоком | 70 | 22,5 | 14,8 | 19,2 | 290,3 |
| | Чай | 180 | 0,06 | 0,05 | 0,012 | 0,42 |
| | Груша | 150 | | | | |
| итого | | 400 | | | | |
| Калорийность всего за день (ккал): | | 1590 | | | | |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 16 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 пшеничная 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 с лимоном | 180 | 3,94 | 3,26 | 16,46 | 112,1 |
| итого | | 400 | | | | |
| 2 | 2 завтрак: | | | | | |
| | Снежок | 150 | 4,35 | 4,8 | 33,52 | 88,5 |
| итого | | 150 | | | | |
| 3 | Обед: | | | | | |
| | Суп манный с гречками | 180 | 7,473 | 6,87 | 14,33 | 149,31 |
| | Макаронные отварные | 130 | 2,725 | 5,06 | 22,47 | 146,5 |
| | Тефтели из сердца | 60 | 7,8 | 4,35 | 28,3 | 114 |
| | Соус красный | 20 | 0,69 | 1,95 | 3,09 | 31 |
| | Компот из кураги | 180 | 0,14 | 0,04 | 0,9 | 110,8 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3 | 1,1 | 28,7 | 150 |
| | Салат из свежих помидоров | 30 | 2,05 | 0,37 | 10,42 | 53,94 |
| итого | | 630 | | | | |
| 4 | Уплотненный полдник: | | | | | |
| | Сырник со сгущенным молоком | 70 | 22,5 | 14,8 | 19,2 | 290,3 |
| | Чай | 180 | 0,06 | 0,05 | 0,012 | 0,42 |
| | Гуляш | 70 | 6 | 7,6 | 2,47 | 164,8 |
| | Рис отварной | 120 | 2,725 | 5,06 | 22,47 | 146,5 |
| | Хлеб | 30 | 3 | 1,1 | 28,7 | 150 |
| | Груша | 150 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 |
| итого | | 620 | | | | |
| Калорийность всего за день (ккал): | | 1800 | | | | |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____
Кладовщик: _____