

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



Меню на 18 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 рисовая на молоке	150	5,67	5,28	32,55	200
	Хлеб пшеничный	30	3	1,1	28,7	150
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	43
	Чай	150	3,94	3,26	16,458	112,1
	Сыр	15				
	итого	350				
2	2 завтрак:					
	Банан	100	4,35	4,8	33,52	88,5
	итого	100				
3	Обед:					
	Суп Кудрявый с	150	7,473	6,874	14,327	149,31
	Картофельное пюре	70	2,725	5,061	22,468	146,5
	Котлета рыбная	50	7,8	4,35	28,3	114
	Соус красный	10	0,69	1,95	3,09	31
	Компот из чернослива	150	0,14	0,04	0,9	110,8
	Салат из моркови	30				
	Хлеб пшеничный	30	2,3			
	итого	490				
4	Полдник:					
	Булочка	35	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай с сахаром	130	0,06	0,05	0,012	0,42
	Яблоко	70				
	итого	235				
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 18 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 рисовая 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	180	3,94	3,26	16,458	112,1
	Сыр	15				
	итого	395				
2	2 завтрак:					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
	итого	150				
3	Обед:					
	Суп Кудрявый с	180	7,473	6,874	14,327	149,31
	Картофельное пюре	130	2,725	5,061	22,468	146,5
	Котлета рыбная	70	7,8	4,35	28,3	114
	Соус красный	20	0,69	1,95	3,09	31
	Компот из чернослива	180	0,14	0,04	0,9	110,8
	Салат из моркови	30				
	Хлеб пшеничный	40	2,3			
	итого	650				
4	Полдник:					
	Булочка	70	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай с сахаром	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Яблоко	150				
	итого	250				
Калорийность всего за день (ккал):		1445				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 18 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 рисовая 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	180	3,94	3,26	16,458	112,1
	Сыр	15	1,1	4,8	32	97
итого		415				
2	2 завтрак:					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
	Суп Кудрявый с	180	7,473	6,874	14,327	149,31
	Картофельное пюре	130	2,725	5,061	22,468	146,5
	Котлета рыбная	80	7,8	4,35	28,3	114
	Соус красный	20	0,69	1,95	3,09	31
	Компот из чернослива	180	0,14	0,04	0,9	110,8
	Салат из моркови	30				
	Хлеб пшеничный	40	2,3			
итого		660				
4	Уплотненный полдник:					
	Булочка	70	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай с сахаром	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Сосиска в соусе	60/20	6	7,6	2,47	164,8
	Гречка отварная	100	3	1,1	28,7	150
	Хлеб	30				
	Яблоко	150				
итого		530				
Калорийность всего за день (ккал):		1755				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____