

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



Меню на 19 Марта 2021г Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Омлет	130	5,67	5,28	32,55	200
	Масло	30	3,94	3,26	16,458	112,1
	Хлеб	50	3	1,1	28,7	150
	Чай с сахаром	180	0,04	3,62	0,065	43
	Сыр	15	3,94	3,26	16,458	112,1
итого		405				
2	2 завтрак:					
	Снежок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
	Харчо	180	7,473	6,874	14,327	149,31
	Лапша отварная	130	2,725	5,061	22,468	146,5
	Котлета мясная	80	7,8	4,35	28,3	114
	Соус красный	20	0,69	1,95	3,09	31
	Кисель	180	0,14	0,04	0,9	110,8
	Хлеб пшеничный	40	2,34	13,24	0,54	96
	Салат из огурцов	30				
итого		660				
4	Уплотненный полдник:					
	Суфле рыбное	100	11,03	6,4	2,87	112,8
	Чай	180	0,3	0	15,2	
	Картофель отварной	150	2,725	5,061	22,468	146,5
	Хлеб	30	2,34	13,24	0,54	96
	Пряник	30	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		490				
Калорийность всего за день (ккал):		1705				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 19 Марта 2021г Сад

(режим работы группы 10,5)

№ п/п № рец. 1	Прием пищи, Завтрак:	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет.
	Омлет	130	5,67	5,28	32,55	200
	Масло	30	3,94	3,26	16,458	112,1
	Хлеб	50	3	1,1	28,7	150
	Чай с сахаром	180	0,04	3,62	0,065	43
	Сыр	15	3,94	3,26	16,458	112,1
итого		405				
2	2 завтрак:					
	Снежок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
	Харчо	180	7,473	6,874	14,327	149,31
	Лапша отварная	110	2,725	5,061	22,468	146,5
	Котлета мясная	70	7,8	4,35	28,3	114
	Соус красный	20	0,69	1,95	3,09	31
	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,04	0,9	110,8
	Хлеб пшеничный	40	2,34	13,24	0,54	96
	Салат из огурцов	30				
итого		630				
4	Полдник:					
	Суфле рыбное	70	11,03	6,4	2,87	112,8
	Чай	180	0,3	0	15,2	
	Пряник	30				
	Хлеб пшеничный	40	2,34	13,24	0,54	96
итого		320				
Калорийность всего за день (ккал):		1505				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____
Кладовщик: _____

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

Меню на 19 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:					
	Омлет	130	5,67	5,28	32,55	200
	Хлеб	40	3	1,1	28,7	150
	Чай с сахаром	150	0,04	3,62	0,065	43
	Масло	30	3,94	3,26	16,458	112,1
	Сыр	10				
итого		360				
2	2 завтрак:					
	Снежок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
	Харчо	150	7,473	6,874	14,327	149,31
	Макаронны отварные	70	2,725	5,061	22,468	146,5
	Котлета мясная	50	7,8	4,35	28,3	114
	Соус красный	10	0,69	1,95	3,09	31
	Компот из свежих фруктов	150	0,14	0,04	0,9	110,8
	Салат из свежих огурцов	20				
	Хлеб пшеничный	50	2,34	13,24	0,54	96
		500				
4	Полдник:					
	Суфле рыбное	70	11,03	6,4	2,87	112,8
	Чай	130	0,3	0	15,2	
	Пряник	30				
	Хлеб пшеничный	30	2,34	13,24	0,54	96
итого		260				
Калорийность всего за день (ккал):		1220				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар _____

Кладовщик: _____