

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



Меню на 24 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 ячневая	155	2	0,26	13,08	62,6
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай с лимоном	180	0,02	-	-	0,019
	Сыр	15				
	итого	395				
2	2 завтрак:					
	Сок	150				
	итого	150				
3	Обед:					
	Суп с рыбными консервами	180	2,23	1,57	16,38	88,92
	Макаронны отварные	130	3,68	03,01	17,63	112,3
	Гуляш	70	15,67	10,25	2,2	163,96
	Кисель	180	0,7	0,09	21,26	85,61
	Салат из кукурузы	30				
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	48
	итого	630				
4	Уплотненный полдник:					
	Вак - беляш	70	10,5	1,2	-	52,8
	Какао	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	Сладкий плов	200	1,96	0,28	20,72	93,24
	Хлеб	50	4	0,5	25	120
	Банан	150				
	итого	650				
Калорийность всего за день (ккал):		1825				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____
 Кладовщик: _____

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

Меню на 24 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 ячневая	155	2	0,26	13,08	62,6
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай с лимоном	180	0,02	-	-	0,019
	Сыр	15				
итого		395				
2	2 завтрак:					
	Сок	150				
итого		150				
3	Обед:					
	Суп с рыбными консервами	180	2,23	1,57	16,38	88,92
	Макаронные отварные	130	3,68	03,01	17,63	112,3
	Гуляш	70	15,67	10,25	2,2	163,96
	Кисель	180	0,7	0,09	21,26	85,61
	Салат из кукурузы	30				
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	48
итого		630				
4	Полдник:					
	Вак - беляш	70	10,5	1,2	-	52,8
	Какао	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	Банан	150				
итого		350	10,77	1,37	0,11	56,01
Калорийность всего за день (ккал):		1525				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 24 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 ячневая	155	2	0,26	13,08	62,6
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай с лимоном	150	0,02	-	-	0,019
	Сыр	15				
итого		345	3,67	4,09	23,15	143,719
2	2 завтрак:					
	Сок	100				
итого		100				
3	Обед:					
	Суп с рыбными консервами	150	2,23	1,57	16,38	88,92
	Макароны отварные	80	3.68	03.01	17.63	112.3
	Гуляш	50	15.67	10.25	2.2	163.96
	Кисель	150	0.7	0.09	21.26	85.61
	Салат из кукурузы	30				
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
		480				
4	Полдник:					
	Вак - беляш	50	10,5	1,2	-	52,8
	Какао	150	0,27	0,17	0,11	3,21
	Банан	80				
итого		280	10,77	1,37	0,11	56,01
Калорийность всего за день (ккал):		1205				

Не содержит ГМО и пищевых добавок
Повар: _____
Кладовщик: _____