

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



Меню на 25 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	150	8,96	8,12	0,49	110,83
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Сыр	10				
итого		345				
2	2 завтрак:					
	Сок	100				
итого		100				
3	Обед:					
	Суп картофельный с крупой	150	0,79	1,08	4,84	134,3
	Картофельное пюре	80	2,19	2,97	14,7	94,64
	Рыба, тушенная с овощами	50	11,63	5,72	4,27	115,28
	Компот из чернослива	150	0,9	0,18	17,71	76,9
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
	Салат из свежих огурцов	30				
		480				
4	Полдник:					
	Калачик	50	4,27	0,28	26,08	126,53
	Чай с сахаром	150/10	0,02	-	-	0,019
	Яблоко	100				
итого		310				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1235				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____
Кладовщик: _____

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



Меню на 25 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:					
	Омлет	155	8,96	8,12	0,49	110,83
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	15	72
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Сыр	15				
	итого	395				
2	2 завтрак:					
	Сок	150				
	итого	150				
3	Обед:					
	Суп картофельный с крупой	180	0,79	1,08	4,84	134,3
	Картофельное пюре	130	2,19	2,97	14,7	94,64
	Рыба, тушеная с овощами	120	11,63	5,72	4,27	115,28
	Компот из чернослива	180	0,9	0,18	17,71	76,9
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
	Салат из свежих огурцов	30				
	итого	670				
4	Полдник:					
	Калачик	70	4,27	0,28	26,08	126,53
	Чай с сахаром	180	0,02	-	-	0,019
	Яблоко	150				
	итого	400				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1615				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 25 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	155				
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	180				
	Сыр	15				
итого		395				
2	2 завтрак:					
	Сок	150				
итого		150				
3	Обед:					
	Суп картофельный с крупой	180	0,79	1,08	4,84	134,3
	Картофельное пюре	130	2,19	2,97	14,7	94,64
	Рыба, тушеная с овощами	120	11,63	5,72	4,27	115,28
	Компот из чернослива	180	0,9	0,18	17,71	76,9
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	48
	Салат из свежих огурцов	30				
итого		680				
4	Уплотненный полдник:					
	Калачик	70	4,27	0,28	26,08	126,53
	Чай с сахаром	180/10	0,02	-	-	0,019
	Каша гречневая на молоке	200	2,16	0,64	11,2	59,2
	Хлеб	30	2,4	0,3	15	72
	Яблоко	150				
итого		610				
Калорийность всего за день (ккал):		1835				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____