

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



Меню на 29 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 на молоке	150	3,2	0,2	14	67,1
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай с лимоном	150	3,59	0,29	0,06	17,21
итого		335				
2	2 завтрак:					
	Сок фруктовый	100				
итого		100				
3	Обед:					
	Свекольник	150	1,15	3,8	7,47	62,49
	Гречка отварная	70	5,73	04,06	25,76	162,5
	Шницель мясной	50	0,7	3,29	4,25	47,57
	Соус красный	10	11,62	42,03	80,18	745
	Кисель	150	0,08	0	29,85	120,45
	Помидоры свежие	30				
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
		490				
4	Полдник:					
	Омлет	50	8,96	8,12	0,49	110
	Чай	130	0,27	0,17	0,11	3,21
	Хлеб	20	1,6	0,2	10	48
	Вафля	30				
итого		230				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1155				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 29 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	3,2	0,2	14	67,1
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5				
	Чай лимоном	180	3,59	0,29	0,06	17,21
итого		380	9,99	0,49	34,06	180,31
2	2 завтрак:					
	Сок фруктовый	150				
итого		150				
3	Обед:					
	Свекольник	180	1,15	3,8	7,47	62,49
	Гречка отварная	130	5,73	04,06	25,76	162,5
	Шницель мясной	70	0,7	3,29	4,25	47,57
	Соус красный	20	11,62	42,03	80,18	745
	Кисель	180	0,08	0	29,85	120,45
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Салат из помидор	30				
итого		650				
4	Полдник:					
	Омлет	110	8,96	8,12	0,49	110
	Чай	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	Хлеб	30	2,4	0,3	15	72
	Вафля	30				
итого		350	11,63	8,59	15,6	185,21
Калорийность всего за день (ккал):		1530				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 29 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	3,2	0,2	14	67,1
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5				
	Чай с лимоном	180	3,59	0,29	0,06	17,21
итого		380	9,99	0,49	34,06	180,31
2	2 завтрак:					
	Сок фруктовый	100				
итого		100				
3	Обед:					
	Свекольник	180	1,15	3,8	7,47	62,49
	Гречка отварная	130	5,73	04,06	25,76	162,5
	Шницель мясной	70	0,7	3,29	4,25	47,57
	Соус красный	20	11,62	42,03	80,18	745
	Кисель	180	0,08	0	29,85	120,45
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
	Салат из помидор	30	1,57	5,08	3,9	67
итого		640				
4	Уплотненный полдник:					
	Омлет	150	8,96	8,12	0,49	110
	Чай	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	Хлеб	30	2,4	0,3	15	72
	Вафля	30				
	Картофель, запеченный с	120	1,28	0,26	10,4	49,13
итого		510				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1630				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____
 Кладовщик: _____