

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



Меню на 30 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 пшеничная 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	16,46	112,1
итого		400				
2	2 завтрак:					
	Снежок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
	Суп манный с гречками	180	7,473	6,87	14,33	149,31
	Макароны отварные	130	2,725	5,06	22,47	146,5
	Тефтеля из мяса	60	7,8	4,35	28,3	114
	Соус красный	20	0,69	1,95	3,09	31
	Компот из свежих фруктов и черносл	180	0,14	0,04	0,9	110,8
	Хлеб пшеничный	30	3	1,1	28,7	150
	Салат из кукурузы	30	2,05	0,37	10,42	53,94
итого		630				
4	Уплотненный полдник:					
	Сырник со сгущенным молоком	70	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Гуляш	70	6	7,6	2,47	164,8
	Рис отварной	120	2,725	5,06	22,47	146,5
	Хлеб	30	3	1,1	28,7	150
	Груша	150	1,5	0,5	21	96
итого		620				
Калорийность всего за день (ккал):		1800				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик

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



Меню на 30 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 пшеничная 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	16,46	112,1
итого		400				
2	2 завтрак:					
	Снежок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
	Суп манный с гречками	180	7,473	6,87	14,33	149,31
	Макароны отварные	130	2,725	5,06	22,47	146,5
	Тефтеля из мяса	60	7,8	4,35	28,3	114
	Соус красный	20	0,69	1,95	3,09	31
	Компот из свежих фруктов и черносл	180	0,14	0,04	0,9	110,8
	Хлеб пшеничный	40	2,3			
	Салат из кукурузы	30				
итого		640				
4	Полдник:					
	Сырник со сгущенным молоком	70	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Груша	150				
итого		400				
Калорийность всего за день (ккал):		1590				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 30 Марта 2021г

Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша пшеничная 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	150	3,94	3,26	16,46	112,1
итого		350				
2	2 завтрак:					
	Снежок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
	Суп манный с гречками	150	7,473	6,87	14,33	149,31
	Макароны отварные	70	2,725	5,06	22,47	146,5
	Тефтели из говядины	50	7,8	4,35	28,3	114
	Соус красный	10	0,69	1,95	3,09	31
	Компот из свежих фруктов и чернослива	150	0,14	0,04	0,9	110,8
	Хлеб пшеничный	20	2,3			
	Салат из кукурузы	30				
		480				
4	Полдник:					
	Сырник со сгущенным молоком	70	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай	130	0,06	0,05	0,012	0,42
	Груша	100				
итого		300				
Калорийность всего за день (ккал):		1230				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____