

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



Меню на 31 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 геркулесовая 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
	Конфета	30				
итого		430				
2	2 завтрак:					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
	Суп Крестьянский	180	7,473	6,874	14,33	149,31
	Рис отварной	130	2,725	5,061	22,47	146,5
	Сосиска	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	2,3			
	Салат из моркови	30				
итого		660				
4	Уплотненный полдник:					
	Булочка	70	22,5	14,8	19,2	290,3
	Какао с молоком	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Суп молочный с лапшой	150	6	7,6	2,47	164,8
	Хлеб	40	3	1,1	28,7	150
	Яблоко	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		590				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1830				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 31 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 геркулесовая молоке	150	5,67	5,28	32,55	200
	Хлеб пшеничный	30	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
	Конфета	30				
	итого	395				
2	2 завтрак:					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
	итого	150				
3	Обед:					
	Суп Крестьянский	180	7,473	6,874	14,33	149,31
	Рис отварной	130	2,725	5,061	22,47	146,5
	Сосиска	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	2,3			
	Салат из моркови	30				
	итого	660				
4	Полдник:					
	Булочка	70	22,5	14,8	19,2	290,3
	Какао с молоком	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Яблоко	150	4,35	4,8	33,52	88,5
	итого	400				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1605				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 31 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 геркулесовая на молоке	150	5,67	5,28	32,55	200
	Хлеб пшеничный	30	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
	Конфета	20				
итого		355				
2	2 завтрак:					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
	Суп Крестьянский со	150	7,473	6,874	14,33	149,31
	Рис отварной	70	2,725	5,061	22,47	146,5
	Котлета мясная	50	7,8	4,35	28,3	114
	Соус красный	10	0,69	1,95	3,09	31
	Кисель	150	0,14	0,04	0,9	110,8
	Салат из моркови	30				
	Хлеб пшеничный	40	2,3			
		500				
4	Полдник:					
	Булочка	50	22,5	14,8	19,2	290,3
	Какао с молоком	150	0,06	0,05	0,012	0,42
	Яблоко	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		300				
Калорийность всего за день (ккал):		1255				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____