

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»

Зарубина Т.Л.



Меню на 1 Марта 2022г 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 гречневая на молоке	155	2,3	0,66	13,3	68,4
	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
	Чай	150	3,94	4,61	33,44	18,84
итого		350	9,48	9,29	66,81	216,34
2	2 завтрак:					
	Йогурт	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
98	Суп манный с гречками	150	16,56	5,03	10,4	149,31
35	Макароны отварные	70	3,68	0,3	17,63	112,3
128	Тефтеля из сердца	50	12,6	9,49	6	120
67	Соус красный	10	11,62	42	8,1	74,5
	Кисель	150	0,98	0,13	29,79	119,85
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
		450	47,04	57,2	81,92	623,96
4	Полдник:					
	Сырник со сгущенным молоком	150	13,92	7,5	1,67	129,41
	Чай	130	0,06	0,05	0,012	0,42
	Фрукт	50				
		330	0	0	0	129,83
итого		1180	74,85	21,7	183,8	1066,13
Калорийность всего за день (ккал):						

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 1 Марта 2022г

Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
273	Каша гречневая	175	2,3	0,66	13,3	68,45
	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
	Чай	180	3,94	0,32	0,07	18,84
Итого		430	9,48	5	33,44	216,39
2	2 завтрак:					
	Йогурт	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
98	Суп манный с гренками	180	7	7,32	52	149,31
35	Макаронны отварные	130	5,56	3,73	34,93	199,3
128	Тефтеля из сердца	70	12,6	9,49	6	168,7
67	Соус красный	20	11,62	42	8	74,5
349	Кисель	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,54	19,93	96
итого		620	40,34	63,3	159,1	841,91
4	Полдник:					
231	Сырник со сгущенным молоком	150	13,92	7,5	1,67	129,41
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Фрукт	50				
итого		380	13,98	7,6	1,682	129,83
Калорийность всего за день (ккал):		1600				1517,3

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 1 Марта 2022г

Сад

(режим работы группы 12)

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша гречневая	175	2,3	0,66	13,3	68,45
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	96
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
	Чай	180	3,94	0,32	0,07	18,84
итого		400	9,28	5,7	42,14	216,39
2	2 завтрак:					
	Йогурт	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
98	Суп манный с гречками	180	7	7,32	52	149,31
35	Макаронны отварные	130	5,56	3,73	34,93	199,3
128	Тефтеля из сердца	70	12,6	9,49	6	168,7
67	Соус красный	20	0,69	1,95	3,09	31
349	Кисель	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	96
итого		620	30,11	23,8	163	798,41
4	Уплотненный полдник:					
231	Сырник со сгущенным молоком	150	13,92	7,5	1,67	129,41
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
260	Гуляш из говядины	70	15,67	10,3	2,2	163,96
304	Рис	120	2,58	3,13	26,72	145,35
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	96
	фрукт	100	32,23	20,9	30,6	535,14
итого		660				
Калорийность всего за день (ккал):		1830				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик _____