

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



## Меню на 3 Марта 2022 г Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
274	Каша кукурузная	150	1,08	0,15	11,4	51,28
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	150	0,02	6,98	0	0,019
<b>итого</b>		335	3,55	6,98	26,47	156,399
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Снежок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>итого</b>		100				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
2	Суп с макарнными изделиями	150	4,49	4,75	8,51	93
128	Пюре картофельное	70	1,75	4,38	11,57	92,99
234	Котлета рыбная	50	0,9	7,95	11,29	152,4
67	Соус красный	10	11,62	4,3	88	74,5
	Кисель	150	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	10	72
		460	22,04	21,71	159,13	604,74
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
103	Пирог с яблоками	70	10,24	6,38	28,2	223,2
394	Чай	130	3,97	0,32	0,07	18,84
<b>итого</b>		235	14,21	6,7	28,27	242,04
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1130	50,76	41,87	283,67	1312,68

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 3 Марта 2022г

### Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
274	Каша кукурузная	155	1,08	0,15	11,4	51,28
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
	Чай	180	0,02	0	0	0,019
<b>итого</b>		380	4,34	4,17	31,465	180,399
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Снежок	150	4,35	4,8	33,52	132,75
<b>итого</b>		150				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
<b>2</b>	<b>Суп с макарнными изделиями</b>	180	7,44	7,19	13,94	147,3
128	Пюре картофельное	130	2,85	7,12	18,8	272,07
234	Котлета рыбная	70	0,9	7,95	11,29	152,4
67	Соус красный	20	1,6	4,2	8	74,5
349	Кисель	180	1,26	0,16	38,2	154,1
	Хлеб пшеничный	40	2,3	3,2	20	96
<b>итого</b>		620	16,35	29,82	110,23	896,37
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
103	Пирог с яблоками	100	10,24	6,38	28,2	223,2
394	Чай	180	3,97	0,32	0,07	18,84
<b>итого</b>		400	14,21	6,7	28,27	242,04
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1550	49,41	50,07	239,8	1798,36

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 3 Марта 2022г

### Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
274	Каша кукурузная	175	1,08	0,15	11,4	57,9
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
	Чай	180	0,02	0	0	0,019
<b>итого</b>		400	4,34	4,17	31,465	187,019
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Снежок	150	4,35	4,8	33,52	132,75
<b>итого</b>		150				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
2	Суп с макарными изделиями	180	7,44	7,19	13,94	147,3
128	Пюре картофельное	130	2,85	7,12	18,8	272,07
234	Котлета рыбная	80	0,9	7,95	11,29	174,2
67	Соус красный	20	1,6	4,2	8	74,5
349	Кисель	180	1,26	0,16	38,2	154,1
	Хлеб пшеничный	40	2,3	3,2	20	96
<b>итого</b>		630	16,35	29,82	110,23	918,17
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
103	Пирог с яблоками	100	10,24	6,38	28,2	223,2
93	Чай	200	2,1	2,45	3,29	144,1
	Хлеб пшеничный	40	2,3	3,2	20	96
394	Суп молочный с рисом	180	3,97	0,32	0,07	18,84
<b>итого</b>		520	18,61	12,35	51,56	482,14
Калорийность всего за день (ккал):						
		1700	49,41	50,07	239,7	1826,76

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_