

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



Меню на 4 марта 2022г Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
215	Каша манная	70	8,96	8,12	0,49	110,83
	Батон	20	3	1,1	28,7	45
33	Чай с лимоном	150	2,72	12,96	12,96	89
	Масло	5	3,94	3,26	16,458	33,1
итого		245	18,62	25,44	58,608	277,93
2	2 завтрак:					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
146	Суп Харчо	150	3,93	1,98	14,68	92,56
	Макароны отварные	70	2,725	5,061	22,468	146,5
41	Котлета мясная	50	8,93	6,74	8,97	132
67	Соус красный	10	2,7	7,83	15,25	74,5
34	Компот	150	0,14	0,04	0,9	216,81
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
		30	0,6	0,2	4,2	7,9
		480	20,625	22,051	76,468	718,27
4	Полдник:					
268	Суфле рыбное	70	15,87	0,95	2,87	72,45
31	Чай с сахаром	130	0,04	0,01	6,99	0,019
73	Вафля	40	3	3,9	29,8	125,1
итого		240	18,91	4,86	39,66	197,569
Калорийность всего за день (ккал):						
		1065	64,27	70,2	204,6	1370,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар _____

Кладовщик: _____

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

Меню на 24 Февраля 2022г

Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
215	Каша ячневая на молоке	155	8,96	8,12	0,49	110,83
к/к	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
31	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40
итого		380	12,27	12,17	30,55	279,93
2	2 завтрак:					
	Сок	220	0,5	0	12,7	123,75
итого		220				
3	Обед:					
101	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	0,79	1,08	4,84	134,3
55	Макаронны отварные	130	2,36	3,3	12,9	115,54
226	Котлета рыбная	120	11,63	5,72	4,27	115,28
32	Кисель	180	0,33	0,15	17,71	84,75
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
итого		650	16,71	10,45	49,72	545,87
4	Полдник:					
104	Пицца	80	6,24	4,89	43,08	241,6
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Зефир	20	0,44	0,19	13,61	87
итого		400	6,7	5,08	56,69	328,619
Калорийность всего за день (ккал):						
		1650	40,51	42,17	177,72	1365,5

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 4 марта 2022г

Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
215	Каша манная	110	8,96	8,12	0,49	110,83
	Масло	30	3,94	3,26	16,458	33,1
	Батон	50	3	1,1	28,7	96
	Чай с лимоном	180	0,27	0,17	0,11	89
итого		370				
2	2 завтрак:					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
146	Суп Кудрявый	180	3,93	1,98	14,68	92,56
321	Капуста тушенная	130	3	2,98	12,66	90,55
41	Котлета мясная	70	11,92	8,8	11,64	173
67	Соус красный	20	2,72	7,83	15,25	74,5
34	Компот	180	0,14	0,04	0,9	216,81
	Хлеб пшеничный	40	2,34	13,24	0,54	96
		30	0,6	0,2	4,2	7,9
итого		650	24,65	35,07	59,87	751,32
4	Уплотненный полдник:					
268	Суфле рыбное	100	15,87	0,95	2,87	72,45
	Чай с сахаром	180	0,3	0	15,2	0,019
к/к	Вафля	40	2,34	13,24	0,54	96
125	Картофель отварной	40	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		360	22,86	18,99	52,13	256,969
Калорийность всего за день (ккал):						
		1530	75,03	88,99	203,1	1808,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____