

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



## Меню на 9 марта 2022г 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>					
	Каша ячневая	155	5,2	8,1	20	174,7
	Батон	20	1,6	0,2	10	48
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Конфета	20	0,44	3,04	14,84	87,6
<b>итого</b>		350	7,31	14,97	44,91	343,419
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	100	0,5	0	12,7	55
<b>итого</b>		100				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
87	Суп Гороховый	150	5,16	5,04	8,6	100
26	Макаронны отварные	80	2,9	03.01	14,1	89,6
277	Гуляш из говядины	50	15	12,9	3.1	125,3
32	Компот	150	0,33	0,015	20,82	84,75
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
<b>итого</b>		450	24,99	18,69	56,62	447,65
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
264	Пицца Детская	50	2,8	0,3	19,02	92,09
33	Какао с молоком	150	3,15	2,72	31,98	89
	Яблоко	70				
<b>итого</b>		235	5,95	3,02	51	181,09
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1135				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 9 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>					
	Каша Ячневая	170	5,2	8,1	20	174,7
	Батон	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Конфета	30	0,5	0,6	15,4	131,2
	<b>итого</b>	<b>425</b>	<b>8,97</b>	<b>12,73</b>	<b>55,47</b>	<b>435,019</b>
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	130	0,7	0	19	82,5
	<b>итого</b>	<b>130</b>				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
87	Суп Гороховый	180	6,2	6	10,3	180
26	Макарны отварные	130	4,7	03.01	23	145,6
277	Гуляш из говядины	70	16,5	13,3	4.1	175,75
32	Компот из сухофрутов	180	0.7	0.09	21.26	96
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	<b>итого</b>	<b>600</b>	<b>29</b>	<b>20,8</b>	<b>47,4</b>	<b>693,35</b>
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
264	Пицца Детская	70	3,9	0,4	26,6	128,63
	Какао с молоком	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	Яблоко	70				
	<b>итого</b>	<b>320</b>	<b>4,17</b>	<b>0,57</b>	<b>26,71</b>	<b>131,84</b>
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>		<b>1475</b>				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 9 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>					
	Каша Ячневая	170	5,2	8,1	20	174,7
	Батон	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Конфета	30	0,5	0,6	15,4	131,2
	<b>итого</b>	<b>425</b>	<b>8,97</b>	<b>12,73</b>	<b>55,47</b>	<b>435,019</b>
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	150	0,7	0	19	82,5
	<b>итого</b>	<b>150</b>				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
87	Суп Гороховый	180	6,2	6	10,3	180
26	Макарны отварные	130	4,7	03.01	23	145,6
277	Гуляш из говядины	70	16,5	13,3	4.1	175,75
32	Компот	180	0.7	0.09	21,26	96
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	<b>итого</b>	<b>600</b>				
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
	Пицца Детская	70	10,5	1,2	-	52,8
33	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
278	Сладкий плов	200	1,96	0,28	20,72	93,24
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Яблоко	70				
	<b>итого</b>	<b>450</b>	<b>16,13</b>	<b>4,67</b>	<b>245,14</b>	<b>253,04</b>
Калорийность всего за день (ккал):						
		1625				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_