

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

## Меню на 14 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>					
15	Каша Ячневая	150	3,2	0,2	14	67,1
к/к	Батон	30	2,4	0,3	15	72
к/к	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
30	Чай	150	3,59	0,29	0,06	29
	Вафля	30				
<b>итого</b>		365	9,24	4,42	29,13	201,2
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	100	0,5	0	12,7	82,5
<b>итого</b>		100				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
12	Суп Свекольник	150	1,15	3,8	7,47	62,49
302	Гречка отварная	70	5,73	04,06	25,76	162,5
282	Шницель мясной	50	3,16	2,79	18,03	102,6
67	Соус красный	10	11,62	42,03	80,18	74,5
34	Компот	150	0,14	0	53,73	216,81
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
		460	17,67	49,22	169,41	504,4
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
215	Омлет	70	8,96	8,12	0,49	110
10	Какао с молоком	150	0,27	0,17	0,11	0,019
	Гренка с сыром	50				
<b>итого</b>		270	9,23	8,29	0,6	110,019
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1195	41,24	66,03	251,6	1071,3

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 14 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>					
15	Каша Ячневая	155	3,2	0,2	14	67,1
к/к	Батон	40	3,2	0,4	20	96
к/к	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	180	3,59	0,29	0,06	17,21
	Вафля	20				
<b>итого</b>		400	10,04	4,12	34,13	213,41
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	150	0,7	0	19	123,7
<b>итого</b>		150				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
12	Суп Свекольник	180	1,15	3,8	7,47	62,49
302	Гречка отварная	130	7,45	05.01	25,76	211,25
282	Шницель мясной	70	3,16	2,79	18,03	102,6
67	Соус красный	20	2,72	7,83	15,25	144,85
34	Компот из сухофруктов	180	0,014	0	53,73	216,81
к/к	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	20	96
<b>итого</b>		620	17,7	19,7	140,24	834
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
	Омлет	70	8,96	8,12	0,49	110
	Какао с молоком	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	Гренка с сыром	60				
<b>итого</b>		310				
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>			9,23	8,29	0,6	113,21
			1480	43,07	35,8	238,7
						1481,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 14 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>					
15	Каша Ячневая	155	3,2	0,2	14	67,1
к/к	Батон	40	3,2	0,4	20	96
к/к	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	180	3,59	0,29	0,06	17,21
	Вафля	20				
<b>итого</b>		400	10,04	4,12	34,13	213,41
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	150	0,7	0	19	123,7
<b>итого</b>		150				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
12	Суп Свекольник	180	1,15	3,8	7,47	62,49
302	Гречка отварная	130	7,45	00.01	25,76	211,25
282	Шницель мясной	70	3,16	2,79	18,03	102,6
67	Соус красный	20	2,72	7,83	15,25	144,85
34	Компот	180	0,014	0	53,73	216,81
к/к	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	15	96
<b>итого</b>		620	16,894	15,22	135,24	834
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
215	Омлет	70	8,96	8,12	0,49	110
397	Какао с молоком	180	0,27	0,17	0,11	0,019
к/к	Гренка с сыром	50	2,4	0,3	15	96
к/к	Мармелад	20	1,28	0,26	10,4	49,13
	Картофель запеченный	100	1,28	0,26	10,4	49,13
<b>итого</b>		420	14,19	9,11	36,4	304,279
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1590	43,55	31,58	244,2	1551,31

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_