


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

## Меню на 15 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 пшенная 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
<b>итого</b>						
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>	350	9,48	9,29	66,81	216,34
	Йогурт	100	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>итого</b>		100				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
98	Суп манный с гренками	150	16,56	5,03	10,4	149,31
35	Макаронны 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
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
	Сырник со сгущенным молоком	150	13,92	7,5	1,67	129,41
	Чай	130	0,06	0,05	0,012	0,42
	Зефир	20				
		300	0	0	0	129,83
<b>итого</b>		1180	74,85	21,7	183,8	1066,13
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_


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

## Меню на 15 Марта 2022г

### Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
273	Каша пшеничная	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
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Йогурт	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
98	Суп манный с гречками	180	7	7,32	52	149,31
35	Макаронные отварные	130	5,56	3,73	34,93	199,3
128	Тефтели 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
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
231	Сырник со сгущенным молоком	150	13,92	7,5	1,67	129,41
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Зефир	20				
итого		350	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 15 Марта 2022г Сад

(режим работы группы 12)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	Каша пшеничная	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
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Йогурт	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
98	Суп манный с гречками	180	7	7,32	52	149,31
35	Макаронные отварные	130	5,56	3,73	34,93	199,3
128	Тефтели 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
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
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
	Зефир	20				
итого		580				
Калорийность всего за день (ккал):		1750				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик \_\_\_\_\_