

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



Меню на 18 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 гречневая	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
	Сыр	10				
итого		255	18,62	25,44	58,608	277,93
2	2 завтрак:					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
		100				
3	Обед:					
146	Суп Харчо	150	3,93	1,98	14,68	92,56
	Горошница	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	Рыба в омлете	70	15,87	0,95	2,87	72,45
31	Чай	130	0,04	0,01	6,99	0,019
к/к	Печенье песочное	30	3	3,9	29,8	125,1
	Огурец свежий	20				
итого		250	18,91	4,86	39,66	197,569
Калорийность всего за день (ккал):						
Не содержит ГМО и пищевых добавок		1085	64,27	70,2	204,6	1370,4

Повар _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 18 марта 2022г

Сад

(режим работы группы 10,5)

№ р/р	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	215	Каша гречневая	130	8,96	8,12	0,49	110,83
		Батон	50	3	1,1	28,7	96
		Масло	5	3,94	3,26	16,458	33,1
		Чай с лимоном	180	0,27	0,17	0,11	89
		Сыр	10				
	итого		485	25,78	21,19	94,766	641,03
2		2 завтрак:					
		Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
	итого		150				
3		Обед:					
	146	Суп Харчо	180	3,93	1,98	14,68	92,56
	321	Горошница	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
	итого		620	24,05	34,87	55,67	743,42
4		Полдник:					
	268	Рыба в омлете	100	15,87	0,95	2,87	72,45
	132	Чай	180	0,3	0	15,2	0,019
	к/к	Печенье песочное	30	2,34	13,24	0,54	166,8
		Огурец свежий	20	2,34	13,24	0,54	96
	итого		330	20,85	27,43	19,15	335,269
Калорийность всего за день (ккал):							
			1585	75,03	88,99	203,1	1808,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 18 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 гречневая	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
	Сыр	10				
итого		380				
2	2 завтрак:					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
146	Суп Харчо	180	3,93	1,98	14,68	92,56
321	Горошница	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
итого		620	24,05	34,87	55,67	743,42
4	Уплотненный полдник:					
268	Рыба в омлете	100	15,87	0,95	2,87	72,45
	Чай	180	0,3	0	15,2	0,019
к/к	Печенье песочное	40	2,34	13,24	0,54	96
125	Картофель отварной	40	4,35	4,8	33,52	88,5
	Огурец свежий	20				
итого		380	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: _____