

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



Меню на 22 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:					
4	Каша кукурузная	155	0,83	0,12	7,1	32,8
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Печенье	15				
итого		345	2,5	3,95	17,17	113,919
2	2 завтрак:					
	Снежок	100	2	2,4	2,8	61,4
итого		100				
3	Обед:					
102	Суп Гороховый	150	2,1	2,1	6,61	59,3
304	Рис отварной	80	2,58	3,13	26,72	145,33
85	Печень по-строгановски	50	13,1	5,85	7,74	138,45
34	Кисель	150	1,04	0,2	8,86	42,8
	Хлеб пшеничный	20	1,04	0,2	8,86	42,8
Итого		450	18,06	9,38	58,79	428,68
4	Полдник:					
237	Ленивый вареник со сгущенным молоком	70	11,82	6,37	1,42	109,91
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
итого		290	11,84	6,37	1,42	109,929
Калорийность всего за день (ккал):						
		1180	37,93	29,5	100,6	979,8

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар

Кладовщик

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



Меню на 22 марта 2022г Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
4	Каша кукурузная	175	0,83	0,12	7,1	32,8
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Печенье	20				
итого		420	2,5	3,95	0	161,919
2	2 завтрак:					
к/к	Снежок	150	2	2,4	2,8	88,5
итого		150				
3	Обед:					
102	Суп Гороховый	180	2.1	2.1	6,61	59,3
304	Рис отварной	130	2,58	3,13	26,72	145,35
85	Печень по-строгановски	70	13.1	5,85	7,74	138,45
34	Кисель	180	0,008	0	29,85	80,4
	Хлеб пшеничный	40	2,34	0,54	19,93	96
итого		600	18,328	9,52	90,85	519,5
4	Полдник:					
237	Ленивый вареник со сгущенным молоком	120	22,5	13,2	37,8	109,91
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
итого		270	22,52	13,2	37,8	109,929
Калорийность всего за день (ккал):						
		1440	52,5	34,89	157,1	1632,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар _____

Кладовщик _____

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



Меню на 22 марта 2022г

Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
4	Каша кукурузная	175	0,83	0,12	7,1	108,4
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Печенье	30				
итого		430	4,1	4,03	27,17	237,519
2	2 завтрак:					
	Снежок	150	2	2,4	2,8	88,5
итого		150				
3	Обед:					
102	Суп Гороховый	200	3.1	3.1	9,79	59,3
304	Рис отварной	130	1,9	1,9	19,6	145,35
85	Печень по-строгановски	70	13.1	5,85	7,74	138,45
34	Кисель	180	0.08	0	29.85	80,4
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
итого		620	16,9	7,95	47,13	519,5
4	Уплотненный полдник:					
237	Ленивый вареник со сгущенным молоком	120	11,82	6,37	1,42	109,91
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
215	Омлет натуральный	150	8,96	8,12	0,49	110
	Хлеб	40	1,6	0,2	10	96
итого		530	22,4	14,69	11,91	315,929
Калорийность всего за день (ккал):						
		1730	45,17	35,7	108,17	1493,6

Не содержит ГМО и пищевых добавок
Повар _____