

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



Меню на 28 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:					
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 с сахаром	150	3,59	0,29	0,06	29
		30				
итого		365	9,24	4,42	29,13	201,2
2	2 завтрак:					
	Сок	100	0,5	0	12,7	82,5
итого		100				
3	Обед:					
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
4	Полдник:					
215	Омлет	70	8,96	8,12	0,49	110
10	Чай	150	0,27	0,17	0,11	0,019
	Хлеб	50	1,6	0,2	10	48
	Вафля	20				
итого		290	10,83	8,49	10,6	158,019
Калорийность всего за день (ккал):						
		1215	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 28 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:					
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 с сахаром	180	3,59	0,29	0,06	17,21
итого		380	10,04	4,12	34,13	213,41
2	2 завтрак:					
	Сок	150	0,7	0	19	123,7
итого		150				
3	Обед:					
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
итого		620	17,7	19,7	140,24	834
4	Полдник:					
	Омлет	70	8,96	8,12	0,49	110
	Чай	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	Хлеб	40	3.2	0.4	20	96
	Вафля	20				
итого		310				
			44239,23	8,29	20,6	209,21
Калорийность всего за день (ккал):						
		1460	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 28 марта 2022г Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
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 с сахаром	180	3,59	0,29	0,06	17,21
итого		380	10,04	4,12	34,13	213,41
2	2 завтрак:					
	Сок	150	0,7	0	19	123,7
итого		150				
3	Обед:					
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
итого		620	16,894	15,22	135,24	834
4	Уплотненный полдник:					
215	Омлет	70	8,96	8,12	0,49	110
397	Чай	180	0,27	0,17	0,11	0,019
к/к	Хлеб	50	2,4	0,3	15	96
к/к	Вафля	20	1,28	0,26	10,4	49,13
	Картофель запеченный	100	1,28	0,26	10,4	49,13
итого		420	14,19	9,11	36,4	304,279
Калорийность всего за день (ккал):						
		1570	43,55	31,58	244,2	1551,31

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____