

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



## Меню на 1 Апреля 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>					
215	Каша гречневая	70	8,96	8,12	0,49	110,83
	Батон	20	3	1,1	28,7	45
33	Чай	150	2,72	12,96	12,96	89
	Масло	5	3,94	3,26	16,458	33,1
	Мармелад	10				
<b>итого</b>		255	18,62	25,44	58,608	277,93
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>итого</b>		100				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
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	Кисель	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
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
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	Пряник	40	3	3,9	29,8	125,1
	Хлеб	40				
<b>итого</b>		280	18,91	4,86	39,66	197,569
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1115	64,27	70,2	204,6	1370,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар \_\_\_\_\_  
Кладовщик: \_\_\_\_\_

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

## Меню на 1 Апреля 2022г Сад

(режим работы группы 10,5)

№ п/р	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	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	180	0,27	0,17	0,11	89
		Мармелад	15				
	<b>итого</b>		490	25,78	21,19	94,766	641,03
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
		Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
	<b>итого</b>		150				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	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	Кисель	180	0,14	0,04	0,9	216,81
		Хлеб пшеничный	40	2,34	13,24	0,54	96
	<b>итого</b>		620	24,05	34,87	55,67	743,42
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>					
	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	Пряник	40	2,34	13,24	0,54	166,8
		Хлеб	40	2,34	13,24	0,54	96
	<b>итого</b>		360	20,85	27,43	19,15	335,269
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>							
			1620	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 1 Апреля 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>					
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	180	0,27	0,17	0,11	89
	Мармелад	15				
<b>итого</b>		385				
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>итого</b>		150				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
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	Кисель	180	0,14	0,04	0,9	216,81
	Хлеб пшеничный	40	2,34	13,24	0,54	96
<b>итого</b>		620	24,05	34,87	55,67	743,42
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
268	Рыба в омлете	100	15,87	0,95	2,87	72,45
	Чай	180	0,3	0	15,2	0,019
к/к	Пряник	40	2,34	13,24	0,54	96
125	Картофель отварной	40	4,35	4,8	33,52	88,5
	Хлеб	40				
<b>итого</b>		400	22,86	18,99	52,13	256,969
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1555	75,03	88,99	203,1	1808,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_  
Кладовщик:   ДН