

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



# Меню на 03 марта 2023г

## Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	№ тех нол ог.к	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	66	каша "Дружба"	150	4,5	7,4	23,5	179,5
	к/к	Батон	30	2,4	0,3	15	72
	к/к	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
		Чай с лимоном	150	2,65	2,33	11,31	0,019
		Сыр	15				
<b>итого</b>			350	9,6	13,66	49,88	284,619
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	к/к	Сок	150	0,5	0	12,7	55
<b>итого</b>			150				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	3	Суп Рассольник	150	2,8	0,6	6,5	109,4
	302	Картофель в молоке	80	5,73	0,4	25,76	162,5
	289	Биточек из говядины	50	6,8	5,2	6,9	114,8
	32	Кисель	150	0,33	0,2	10	48
		Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
		огурец свежий	30				
<b>Итого</b>			480	17,26	6,6	59,16	482,7
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>					
	263	Расстегай	50	16	12,8	11,8	108,5
		Чай с сахаром	150	2		9,6	59,4
		Фрукт	100				
<b>итого</b>			300	16	12,8	21,4	167,9
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>							
			1280	38,36	32,02	141,32	1049,8

Повар \_\_\_\_\_

Кладовщик \_\_\_\_\_

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



## Меню на 03 марта 2023г Сад

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ тех	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	66	Каша "Дружба"	175	5,2	8,6	27,4	209,4
		Батон	40	3,2	0,4	20	96
		Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
		Чай с лимоном	180	2,65	2,33	11	0,019
		сыр	15				
<b>итого</b>			415	11,1	14,96	58,47	338,519
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	к/к	Сок фруктовый	180	0,5	0	12,7	82,5
<b>итого</b>			180				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	3	Суп Рассольник со сметаной	180	2,8	0,6	6,5	145,8
	302	Картофель в молоке	130	7,45	0,5	25,76	181,25
	289	Биточек из говядины	70	6,8	5,2	6,9	142,1
	34	Кисель	180	0,07	0,09	21,26	96
		Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
		огурец свежий	40				
<b>итого</b>			640	20,32	6,79	80,42	661,15
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>					
	263	Расстегай	70	5,6	6,7	16,6	151,9
		Чай с сахаром	180	2		9,6	71,3
		Фрукт	150				
<b>итого</b>			400	5,6	6,7	26,2	223,2
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>							
			1635	33,17	30,53	176,5	1348,62

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_



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



**Меню на 03 марта 2023 г**  
**Сад**  
(режим работы группы 12)

№ рец.	№ тех нол	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	66	Каша "Дружба"	180	5,2	8,6	27,4	209,4
		Батон	40	3,2	0,4	20	96
		Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
		Чай	180	2,65	2,33	11	0,019
		Сыр	15				
<b>итого</b>			420	11,1	14,96	58,47	338,519
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	к/к	Сок	180	0,5	0	12,7	82,5
<b>итого</b>			180				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	3	Суп Рассольник	200	2,8	0,6	6,5	145,8
	302	Картофель в молоке	130	7,45	0,5	25,76	181,25
	289	Биточек из говядины	70	6,8	5,2	6,9	142,1
	34	Кисель	180	0,07	0,09	21,26	96
		Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
		Огурец свежий	40				
<b>итого</b>			660	20,32	6,79	80,42	661,15
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>					
	263	Расстегай	70	5,6	6,7	16,6	151,9
		Чай с сахаром	180	0,04	0,01	0	71,3
	36	Фрукт	150	11,17	10,28	31,78	264
		Макаронны отварные с сыром	250				
		Хлеб	50				
<b>Итого</b>			700	16,81	16,99	48,38	487,2
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>							
			1260	33,36	30,44	178,48	1399,3

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_