

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



Меню на 7 марта 2023г Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша пшеничная на молоке	155	2,3	0,66	13,3	68,4
	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
	Чай с сахаром	150	3,94	4,61	33,44	18,84
	сыр	20				
итого		370	9,48	9,29	66,81	216,34
2	2 завтрак:					
	Кисломолочный продукт	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
98	Суп Шахтерский с гречками	150	16,56	5,03	10,4	149,31
35	Рис отварной	70	3,68	0,3	17,63	112,3
128	Тефтели из рыбы	50	12,6	9,49	6	120
67	Соус красный	10	11,62	42	8,1	74,5
	Компот	150	0,98	0,13	29,79	119,85
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
	огурец свежий	30				
		480	47,04	57,2	81,92	623,96
4	Полдник:					
	Сырник из творога со сгущенным молоком	60	13,92	7,5	1,67	129,41
	Чай	130	0,06	0,05	0,012	0,42
	Фрукт	100				
			0	0	0	129,83
итого		1180	74,85	21,7	183,8	1066,13
Калорийность всего за день (ккал):						

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 07 марта 2023г Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
273	Каша пшеничная	175	2,3	0,66	13,3	68,45
	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
	Чай с сахаром	180	3,94	0,32	0,07	18,84
	Сыр	20				
Итого		400	9,48	5	33,44	216,39
2	2 завтрак:					
	Кисломолочный продукт	180	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		180				
3	Обед:					
98	Суп Шахтерский с гречками	180	7	7,32	52	149,31
35	Рис отварной	130	5,56	3,73	34,93	199,3
128	Тефтеля из рыбы	70	12,6	9,49	6	168,7
67	Соус красный	20	11,62	42	8	74,5
349	Компот	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,54	19,93	96
	помидор свежий	30				
итого		650	40,34	63,3	159,1	841,91
4	Полдник:					
	Сырник из творога со сгущенным молоком	70	13,92	7,5	1,67	129,41
231	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Фрукт	150				
итого		400	16,28	8,1	21,61	225,83
Калорийность всего за день (ккал):						
		1570				1517,3

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 07 марта 2023г

Сад

(режим работы группы 12)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша пшеничная	175	2,3	0,66	13,3	68,45
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	96
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
	Чай	180	3,94	0,32	0,07	18,84
	Сыр	20				
итого		420	9,28	5,7	42,14	216,39
2	2 завтрак:					
	Кисломолочный продукт	180	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		180				
3	Обед:					
98	Суп Шахтерский с гречками	180	7	7,32	52	149,31
35	Рис отварной	130	5,56	3,73	34,93	199,3
128	Тефтели из рыбы	70	12,6	9,49	6	168,7
67	Соус красный	20	0,69	1,95	3,09	31
349	Компот	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	96
	Помидор свежий	30				
итого		650	30,11	23,8	163	798,41
4	Уплотненный полдник:					
231	Сырник из творога со сгущенным молоком	70	13,92	7,5	1,67	129,41
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
260	Гуляш из говядины	70	15,67	10,3	2,2	163,96
304	Лапша отварная	120	2,58	3,13	26,72	145,35
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	96
	Фрукт	150				
итого		630				
Калорийность всего за день (ккал):		1880				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик _____