

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



Меню на 13 Марта 2023 Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
5	Каша манная	175	1,65	0,16	11,3	53,28
	Батон	30	1,6	0,2	10	48
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	150	0,02	-	-	41
	Сыр	15				
итого		375	3,32	3,99	21,37	175,38
2	2 завтрак:					
	Сок	150	0,9	0	22,9	99
итого		150				
3	Обед:					
82	Суп Борщ со сметаной	150	25,71	7,11	13,43	236,97
302	Гречка отварная	80	5,73	0,4	25,76	162,5
64	Тефтеля из говядины	60	10,46	8,86	8,7	156,99
349	Компот из кураги и фруктов	150	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
	помидор свежий	30				
итого		480	44,48	16,7	87,65	724,31
4	Полдник:					
104	Омлет	110	3,9	3,06	26,93	151
10	Чай с сахаром	100	0,27	0,17	0,11	0,019
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
	Фрукт	100				
итого		340	5,77	3,43	37,04	199,019
Калорийность всего за день (ккал):						
		1205	29,97	30,4	184,9	1171,9

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 13 марта 2023 Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
5	Каша манная	200	1,65	0,16	11,3	53,28
	Батон	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	180	0,02	-	-	41
	сыр	15				
итого		440	4,92	4,19	31,37	223,38
2	2 завтрак:					
	Сок	180	0,9	0	22,9	148,5
итого		180				
3	Обед:					
82	Суп Борщ со сметаной	180	25,71	7,11	13,43	236,97
302	Гречка отварная	130	7,45	5,28	33,49	211,25
64	Тефтеля из говядины	80	10,46	8,89	8,7	156,99
349	Компот из кураги и фруктов	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
	помидор свежий	40				
итого		660	48,08	21,84	113,89	855,31
4	Полдник:					
104	Омлет	110	5,4	4,3	37,7	211,4
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	48
10	Чай с сахаром	180	5,5	4,9	9,09	0,019
	Фрукт	150				
итого		360	12,5	9,4	56,79	259,419
Калорийность всего за день (ккал):						
		1640	48,67	51,93	265,5	1735,44

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 13 марта 2023 Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
5	Каша манная	200	1,65	0,16	11,3	53,28
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	180	0,02	-	-	41
	Батон	40	3,2	0,4	20	96
	сыр	15				
итого		440	4,92	4,19	31,37	223,38
2	2 завтрак:					
	Сок	180	0,9	0	22,9	148,5
итого		180				
3	Обед:					
12	Суп Борщ со сметаной	200	25,71	7,11	13,43	236,97
302	Гречка отварная	130	7,45	5,28	33,49	211,25
64	Тефтеля из говядины	80	10,46	8,89	8,7	156,99
349	Компот из кураги и фруктов	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
	помидор свежий	40				
итого		660	50,28	30,24	122,29	929,81
4	Уплотненный полдник:					
104	Омлет	110	5,4	4,3	37,7	211,4
18	Чай с сахаром	150	0,67	0,13	5,43	125,66
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
10	Макароны отварные	130	5,5	4,9	9,09	0,019
	Гуляш из говядины	70				
	Фрукт	150	3	2	42	120
итого		650	17,77	11,73	114,22	553,079
Калорийность всего за день (ккал):						
		1930	53,9	53,3	303,6	2039,75

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар _____

Кладовщик _____