

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



Меню на 14 Марта 2023г Ясли (режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
4	Каша кукурузная	155	0,83	0,12	7,1	32,8
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Кондитерское изделие	20				
итого		350	2,5	3,95	17,17	113,919
2	2 завтрак:					
	Кисломолочный продукт	150	2	2,4	2,8	61,4
итого		150				
3	Обед:					
102	Суп гороховый	150	2,1	2,1	6,61	59,3
304	Картофельное пюре	80	2,58	3,13	26,72	145,33
85	Суфле из печени	40	13,1	5,85	7,74	138,45
34	кисель	150	1,04	0,2	8,86	42,8
	Хлеб пшеничный	40	1,04	0,2	8,86	42,8
	огурец свежий	30				
Итого		490	18,06	9,38	58,79	428,68
4	Полдник:					
	Королевская ватрушка со сгущенным молоком	60	11,82	6,37	1,42	109,91
237	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	100				
итого		290	11,84	6,37	1,42	109,929
Калорийность всего за день (ккал):						
Не содержит ГМО и пищевых добавок		1180	37,93	29,5	100,6	979,8

Повар
Кладовщик

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



Меню на 14 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:					
4	Каша кукурузная	175	0,83	0,12	7,1	32,8
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	кондитерское изделие	30				
итого		430	2,5	3,95	0	161,919
2	2 завтрак:					
к/к	Кисломолочный продукт	180	2	2,4	2,8	88,5
итого		180				
3	Обед:					
102	Суп гороховый	180	2.1	2.1	6,61	59,3
304	Картофельное пюре	130	2,58	3,13	26,72	145,35
85	Суфле из печени	70	13.1	5,85	7,74	138,45
34	кисель	180	0,008	0	29,85	80,4
	Хлеб пшеничный	40	2,34	0,54	19,93	96
	огурец свежий	30				
итого		630	18,328	9,52	90,85	519,5
4	Полдник:					
237	Королевская ватрушка со сгущенным молоком	100	22,5	13,2	37,8	109,91
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	180				
итого		430	22,52	13,2	37,8	109,929
Калорийность всего за день (ккал):						
		1670	52,5	34,89	157,1	1632,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар

Кладовщик

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



Меню на 14 марта 2023г

Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
4	Каша кукурузная	175	0,83	0,12	7,1	108,4
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Кондитерское изделие	30				
итого		430	4,1	4,03	27,17	237,519
2	2 завтрак:					
	Кисломолочный продукт	180	2	2,4	2,8	88,5
итого		180				
3	Обед:					
102	Суп Гороховый	200	3,1	3,1	9,79	59,3
304	Картофельное пюре	130	1,9	1,9	19,6	145,35
85	Суфле из печени	70	13,1	5,85	7,74	138,45
34	Кисель	180	0,08	0	29,85	80,4
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	огурец свежий	30				
итого		650	16,9	7,95	47,13	519,5
4	Уплотненный полдник:					
237	Королевская ватрушка со сгущенным молоком	70	11,82	6,37	1,42	109,91
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
215	Омлет	100	8,96	8,12	0,49	110
	Сыр	20				
	Хлеб	40	1,6	0,2	10	96
	Фрукт	200				
итого		610	22,4	14,69	11,91	315,929
Калорийность всего за день (ккал):						
		1870	45,17	35,7	108,17	1493,6

Не содержит ГМО и пищевых добавок
Повар _____
Кладовщик _____