

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



## Меню на 16 марта 2023г 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 пшеничная	150	8,96	8,12	0,49	110,83
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
к/к	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
31	Чай	150	0,04	0,01	6,99	28
	Кондитерское изделие	15				
<b>итого</b>		350	11,45	12,06	22,55	243,93
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	кисломолочный продукт	150	0,5	0	12,7	82,5
<b>итого</b>		150				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
101	Суп картофельный с клецками	150	0,79	1,08	4,84	134,3
55	Рис отварной	80	1,5	2,2	8,6	77
143	Котлета рыбная	60	11,63	5,72	4,27	115,28
32	Компот из кураги	150	0,33	0,015	20,82	84,75
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
	помидор свежий	30				
		490	15,85	9,215	48,53	459,33
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
104	Ватрушка с повидлом	50	3,9	3,06	26,93	151
	Чай с сахаром	150	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	100	0,44	0,19	13,61	58
<b>итого</b>		300	4,36	3,25	40,54	209,019
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1290	32,91	47,04	119,95	1074,029

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 16 марта 2023г

### Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
215	Каша пшеничная	100	8,96	8,12	0,49	110,83
к/к	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
31	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40
	Кондитерское изделие	20				
<b>итого</b>		<b>345</b>	<b>12,27</b>	<b>12,17</b>	<b>30,55</b>	<b>279,93</b>
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	кисломолочный продукт	180	0,5	0	12,7	123,75
<b>итого</b>		<b>180</b>				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
101	Суп картофельный с клецками	180	0,79	1,08	4,84	134,3
55	Рис отварной	130	2,36	3,3	12,9	115,54
226	Котлета рыбная	80	11,63	5,72	4,27	115,28
32	Компот из кураги	180	0,33	0,15	17,71	84,75
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	помидор свежий	30				
<b>итого</b>		<b>640</b>	<b>16,71</b>	<b>10,45</b>	<b>49,72</b>	<b>545,87</b>
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
104	Ватрушка с повидлом	70	6,24	4,89	43,08	241,6
	Чай с сахаром	180	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	100	0,44	0,19	13,61	87
<b>итого</b>		<b>350</b>	<b>6,7</b>	<b>5,08</b>	<b>56,69</b>	<b>328,619</b>
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		<b>1515</b>	<b>40,51</b>	<b>42,17</b>	<b>177,72</b>	<b>1365,5</b>

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 16 марта 2023г

### 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 пшеничная	155	8,96	8,12	0,49	110,83
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
31	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40
	Кондитерское изделие	20				
<b>итого</b>		400	12,27	12,17	30,55	279,93
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	кисломолочный продукт	180	0,5	0	12,7	123,75
<b>итого</b>		180				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
101	Суп Картофельный с клецками	180	0,79	1,08	4,84	134,3
55	Рис отварной	130	2,36	3,3	12,9	115,54
226	Котлета рыбная	80	11,63	5,72	4,27	115,28
32	Компот из кураги	180	0,33	0,15	17,71	84,75
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	помидор свежий	30				
<b>итого</b>		640	16,71	10,45	49,72	545,87
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
104	Ватрушка с повидлом	80	6,24	4,89	43,08	241,6
	Чай	200	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	100	0,44	0,19	13,61	87
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Каша гречневая	250				
<b>итого</b>		460	8,3	5,28	66,69	424,619
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1680	42,67	42,81	188,92	1424,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_