

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



## Меню на 22 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>					
8	Каша Геркулесовая	150	2,21	1,12	11,12	63,36
	хлеб	30	2,4	0,3	0,07	72
10	Чай	150	0,06	0,05	0,012	0,42
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Компот консервированный	30				
31	сыр	10	0,04	0,01	6,99	28
		375				
<b>итого</b>		335	4,76	5,11	18,26	196,88
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>итого</b>		150				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
11	Суп Овощной со сметаной	150	3,68	8,65	21,43	179,55
304	Макароны отварные	70	2,58	3,13	26,72	145,35
41	Гуляш из говядины	60	11,92	8,8	11,64	173
	Компот	150	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	10	48
	помидор свежий	30				
		485	20,76	20,91	99,55	665,75
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
371	Биточек манный с повидлом	60	7,73	4,7	1,46	112,69
10	Чай	150	0,06	0,05	0,012	0,42
	Фрукт	100	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>итого</b>		310	12,14	9,55	34,99	201,61
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1280	37,98	37,22	178,1	1183,3

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 22 марта 2023г

### Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
8	Каша Геркулесовая	150	2,21	1,12	11,12	63,36
	хлеб	30	2,4	0,3	15	72
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
31	Чай	150	3,94	3,26	16,46	28
	Компот консервированный	40				
	сыр	15				
<b>итого</b>		390	8,59	8,3	42,64	196,46
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	сок	180	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>итого</b>		180				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
11	Суп Овощной со сметаной	180	4,41	10,39	25,72	215,46
304	Макароны отварные	130	2,58	3,13	26,72	145,35
41	Гуляш из говядины	80	9,92	15,52	28,3	186,4
34	Компот	180	0,14	0,04	0,9	154,1
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
	помидор свежий	40				
<b>итого</b>		660	20,25	29,48	101,6	797,31
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
	Биточек манный с повидлом	70	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Фрукт	150	4,35	4,8	33,52	88,5
		400	26,91	19,65	52,73	379,22
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1475	60,99	64,15	234,4	1537,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 22 марта 2023 г

### 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>					
8	Каша Геркулесовая	150	5,67	5,28	32,55	200
	хлеб	30	3	1,1	28,7	72
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
31	Чай	150	3,94	3,26	16,46	28
	Компот консервированный	40				
	сыр	15				
<b>итого</b>		390	12,65	13,26	77,77	333,1
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	кисломолочный продукт	180	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>итого</b>		180				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
11	Суп Овощной со сметаной	180	4,41	10,39	25,72	215,46
304	Лапша отварная	130	2,58	3,13	26,72	145,35
41	Гуляш из говядины	80	9,92	15,52	28,3	186,4
67	Компот	180	0,69	1,95	3,09	72
34	Хлеб пшеничный	180	0,14	0,04	0,9	154,1
	помидор свежий	40	3,2	0,4	20	96
<b>итого</b>		790	20,94	31,43	104,7	869,31
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
	Биточек манный с повидлом	85	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
272	Омлет	100	10,35	0,72	21,65	134,55
	Хлеб	40	6	7,6	2,47	164,8
	Фрукт	150				
<b>итого</b>		605	38,91	23,17	43,33	590,07
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1965	66,7	71,95	238,4	1750,6

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_