

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



## Меню на 27 Марта 2023

### 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>					
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				
<b>итого</b>		375	3,32	3,99	21,37	175,38
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	150	0,9	0	22,9	99
<b>итого</b>		150				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
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	150	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
	помидор свежий	30				
<b>итого</b>		480	44,48	16,7	87,65	724,31
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
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				
<b>итого</b>		340	5,77	3,43	37,04	199,019
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		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 27 марта 2023

### 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>					
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				
<b>итого</b>		440	4,92	4,19	31,37	223,38
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	180	0,9	0	22,9	148,5
<b>итого</b>		180				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
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	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
	помидор свежий	40				
<b>итого</b>		660	48,08	21,84	113,89	855,31
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
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				
<b>итого</b>		360	12,5	9,4	56,79	259,419
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		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 27 марта 2023 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>					
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				
<b>итого</b>		440	4,92	4,19	31,37	223,38
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	180	0,9	0	22,9	148,5
<b>итого</b>		180				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
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	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
	помидор свежий	40				
<b>итого</b>		660	50,28	30,24	122,29	929,81
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
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	Макаронны отварные	130	5,5	4,9	9,09	0,019
	Гуляш из говядины	70				
	Фрукт	150	3	2	42	120
<b>итого</b>		650	17,77	11,73	114,22	553,079
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1930	53,9	53,3	303,6	2039,75

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар \_\_\_\_\_

Кладовщик \_\_\_\_\_