

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



## Меню на 30 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 и свежих фр	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	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 30 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>		345	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 и свежих фруктов	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>Полдник:</b>					
104	Ватрушка с повидлом	70	6,24	4,89	43,08	241,6
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	120	0,44	0,19	13,61	87
<b>итого</b>		370	6,7	5,08	56,69	328,619
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1535	40,51	42,17	177,72	1365,5

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 30 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 и свежих фруктов	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	120	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: \_\_\_\_\_