

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

Меню на 1 Марта 2024г

Ясли

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
215	Каша гречневая	150	8,96	8,12	0,49	110,83
	Хлеб	40	3	1,1	28,7	45
33	Чай с сахаром	150	2,72	12,96	12,96	89
	Масло	5	3,94	3,26	16,458	33,1
итого		345	18,62	25,44	58,608	277,93
2	2 завтрак:					
	Сок	180	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		180				
3	Обед:					
146	Суп Харчо со сметаной	200	3,93	1,98	14,68	92,56
	Макаронны отварные	130	2,725	5,061	22,468	146,5
41	Котлета мясная	70	8,93	6,74	8,97	132
34	Компот	200	0,14	0,04	0,9	216,81
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
	Помидор свежий	30	0,6	0,2	4,2	7,9
		660	17,925	14,221	61,218	643,77
4	Полдник:					
	Кекс	70	0,14	0,04	0,9	216,81
	Картофель запеченный с маслом	200	15,89	1,95	3,11	115,4
к/к	Хлеб	40	2,34	13,24	0,54	96
31	Чай	130	0,04	0,01	6,99	0,019
	Фрукт	150	0,001	0,001	0,015	0,095
итого		590	18,411	15,241	11,555	428,324
Калорийность всего за день (ккал):						
		1775	64,27	70,2	204,6	1370,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 1 Марта 2024г Сад

(режим работы группы 10,5)

№ р/р	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
215	Каша гречневая	130	8,96	8,12	0,49	110,83
	Масло	5	3,94	3,26	16,458	112,1
	Хлеб	50	3	1,1	28,7	96
	Чай с сахаром	200	0,27	0,17	0,11	89
итого		425	18,89	25,61	58,718	496,93
2	2 завтрак:					
	Сок	180	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		180				
3	Обед:					
146	Суп Харчо со сметаной	200	3,93	1,98	14,68	92,56
321	Пюре гороховое	130	3	2,98	12,66	90,55
41	Котлета мясная	70	11,92	8,8	11,64	173
34	Компот	200	0,14	0,04	0,9	216,81
	Хлеб пшеничный	50	2,34	13,24	0,54	96
	Помидор свежий	30				
итого		680	21,33	27,04	40,42	668,92
4	Полдник:					
	Кекс	70	0,14	0,04	0,9	216,81
132	Чай	200	0,3	0	15,2	0,019
	Фрукт	150	2,34	13,24	0,54	96
итого		420	2,78	13,28	16,64	312,829
Калорийность всего за день (ккал):						
		1705	75,03	88,99	203,1	1808,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____
Кладовщик: _____

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



Меню на 1 Марта 2024г Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
215	Каша гречневая	175	8,96	8,12	0,49	110,83
	Масло	30	3,94	3,26	16,458	33,1
	Хлеб	50	3	1,1	28,7	96
	Чай с сахаром	180	0,27	0,17	0,11	89
итого		465				
2	2 завтрак:					
	Сок	180	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		180				
3	Обед:					
146	Суп Харчо со сметаной	200	3,93	1,98	14,68	92,56
321	Пюре гороховое	130	3	2,98	12,66	90,55
41	Котлета мясная	70	11,92	8,8	11,64	173
67	Соус красный	20	2,72	7,83	15,25	74,5
34	Компот	200	0,14	0,04	0,9	216,81
	Хлеб пшеничный	40	2,34	13,24	0,54	96
	Помидор свежий	30				
итого		690	24,05	34,87	55,67	743,42
4	Уплотненный полдник:					
99	Кекс	70	15,87	0,95	2,87	245
	Чай	200	0,3	0	15,2	0,019
	Картофель запеченный с маслом	200				
к/к	Хлеб	40	2,34	13,24	0,54	96
125	Фрукт	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		660	22,86	18,99	52,13	429,519
Калорийность всего за день (ккал):						
		1935	75,03	88,99	203,1	1808,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

М