

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



## Меню на 4 Марта 2024 Ясли

(режим работы группы( 12 ч))

№ 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
	Кондитерское изделие	30				
<b>итого</b>		390	3,32	3,99	21,37	175,38
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	180	0,9	0	22,9	99
<b>итого</b>		180				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
82	Суп Борщ со сметаной	200	25,71	7,11	13,43	236,97
302	Гречка отварная	130	5,73	0,4	25,76	162,5
64	Котлета из говядины	60	10,46	8,86	8,7	156,99
349	Компот	200	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
<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	200	0,27	0,17	0,11	0,019
10	Макароны отварные	130	5,5	4,9	9,09	0,019
	Гуляш из говядины	70				
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
	Фрукт	140				
<b>итого</b>		680	11,27	8,33	46,13	199,038
<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»  
Барубина Т.Л.



## Меню на 4 Марта 2024

### 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	200	0,02	-	-	41
	Кондитерское изделие	30				
<b>итого</b>		475	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	200	25,71	7,11	13,43	236,97
302	Гречка отварная	130	7,45	5,28	33,49	211,25
64	Котлета из говядины	80	10,46	8,89	8,7	156,99
349	Компот	200	1,26	0,16	38,27	154,1
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
<b>итого</b>		660	48,08	21,84	113,89	855,31
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
104	Омлет	150	5,4	4,3	37,7	211,4
10	Чай с сахаром	200	5,5	4,9	9,09	0,019
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Фрукт	130				
<b>итого</b>		360	14,1	9,6	66,79	307,419
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1675	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 4 Марта 2024

### 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	200	0,02	-	-	41
	Батон	40	3,2	0,4	20	96
	Кондитерское изделие	30				
<b>итого</b>		475	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	Котлета мясная	80	10,46	8,89	8,7	156,99
349	Компот	200	1,26	0,16	38,27	154,1
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
		40				
<b>итого</b>		680	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	200	0,67	0,13	5,43	125,66
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
10	Макароны отварные	130	5,5	4,9	9,09	0,019
	Гуляш из говядины	70				
	Фрукт	130	3	2	42	120
<b>итого</b>		680	17,77	11,73	114,22	553,079
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		2015	53,9	53,3	303,6	2039,75

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар \_\_\_\_\_

Кладовщик \_\_\_\_\_