

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

Меню на 5 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:					
4	Каша кукурузная	155	0,83	0,12	7,1	32,8
	Хлеб	30	1,6	0,2	10	48
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай с сахаром	150	0,02	-	-	0,019
		20				
итого		360	2,5	3,95	17,17	113,919
2	2 завтрак:					
	Снежок	180	2	2,4	2,8	61,4
итого	1	180				
3	Обед:					
102	Суп гороховый	180	2,1	2,1	6,61	59,3
304	Картофельное пюре	130	2,58	3,13	26,72	145,33
85	Суфле из печени	50	13,1	5,85	7,74	138,45
34	Кисель	150	1,04	0,2	8,86	42,8
	Хлеб пшеничный	40	1,04	0,2	8,86	42,8
	Огурец свежий	30				
Итого		580	18,06	9,38	58,79	428,68
4	Полдник:					
237	Королевская ватрушка	60	11,82	6,37	1,42	109,91
215	Суп молочный с лапшой	150	8,96	8,12	0,49	110
	Хлеб.	40	1,6	0,2	10	96
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	130				
итого		530	22,4	14,69	11,91	315,929
Калорийность всего за день (ккал):						
		1180	37,93	29,5	100,6	979,8

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар

Кладовщик

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



Меню на 5 Марта 2023г Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
4	Каша кукурузная	175	0,83	0,12	7,1	32,8
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай с сахаром	180	0,02	-	-	0,019
итого		400	2,5	3,95	0	161,919
2	2 завтрак:					
к/к	Снежок	180	2	2,4	2,8	88,5
		180				
3	Обед:					
102	Суп гороховый	180	2,1	2,1	6,61	59,3
304	Картофельное пюре	130	2,58	3,13	26,72	145,35
85	Суфле из печени	70	13,1	5,85	7,74	138,45
34	Кисель	180	0,008	0	29,85	80,4
	Хлеб пшеничный	40	2,34	0,54	19,93	96
	Огурец свежий	30				
итого		630	18,328	9,52	90,85	519,5
4	Полдник:					
237	Королевская ватрушка	70	22,5	13,2	37,8	109,91
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	180				
итого		430	22,52	13,2	37,8	109,929
Калорийность всего за день (ккал):						
		1640	52,5	34,89	157,1	1632,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар

Кладовщик

М

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»

Зарубина Т.Л.



Меню на 5 Марта 2023г

Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
4	Каша кукурузная	175	0,83	0,12	7,1	108,4
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай с сахаром	180	0,02	-	-	0,019
итого		400	4,1	4,03	27,17	237,519
2	2 завтрак:					
	Снежок	180	2	2,4	2,8	88,5
итого		180				
3	Обед:					
102	Суп Гороховый	200	3.1	3.1	9,79	59,3
304	Картофельное пюре	130	1,9	1,9	19,6	145,35
85	Суфле из печени	70	13.1	5,85	7,74	138,45
34	Кисель	180	0.08	0	29.85	80,4
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Огурец свежий	30				
итого		650	16,9	7,95	47,13	519,5
4	Уплотненный полдник:					
237	Королевская ватрушка	80	11,82	6,37	1,42	109,91
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
215	Суп молочный с лапшой	150	8,96	8,12	0,49	110
	Хлеб	40	1,6	0,2	10	96
	Фрукт	180				
итого		630	22,4	14,69	11,91	315,929
Калорийность всего за день (ккал):						
		1860	45,17	35,7	108,17	1493,6

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар

Кладовщик
