

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



Меню на 6 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:					
	Каша Ячневая	155	5,2	8,1	20	174,7
	Хлеб	40	1,6	0,2	10	48
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай с лимоном	180	0,02	-	-	0,019
	Сыр	20				
итого		400	6,87	11,93	30,07	255,819
2	2 завтрак:					
	Сок	180	0,5	0	12,7	55
итого		180				
3	Обед:					
87	Суп Щи со сметаной	180/8	5,16	5,04	8,6	100
26	Макароньы отварные	130	2,9	03.01	14,1	89,6
277	Гуляш из говядины	70	15	12,9	3,1	125,3
32	Компот из кураги	180	0,33	0,015	20,82	84,75
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	48
итого		420	24,99	18,69	56,62	447,65
4	Полдник:					
264	Вак - беляш	60	2,8	0,3	19,02	92,09
278	Суп молочный с рисом	200	1,96	0,28	20,72	93,24
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
33	Чай с сахаром	180	3,15	2,72	31,98	89
	Фрукт	100				
итого		250	9,51	3,5	81,72	370,33
Калорийность всего за день (ккал):		1250				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 6 Марта 2024г Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша ячневая	170	5,2	8,1	20	174,7
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Чай с лимоном	200	0,02	-	-	0,019
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Сыр	20				
итого		440	8,52	15,76	40,14	336,919
2	2 завтрак:					
	Сок	180	0,7	0	19	82,5
итого		180				
3	Обед:					
87	Суп Щи со сметаной	200	6,2	6	10,3	180
26	Макаронны отварные	130	4,7	03.01	23	145,6
277	Гуляш из говядины	70	16,5	13,3	4.1	175,75
32	Компот из кураги	200	0.7	0.09	21.26	96
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
итого		640	29	20,8	47,4	693,35
4	Полдник:					
264	Вак --беляш	70	3,9	0,4	26,6	128,63
	Чай с сахаром	200	0,27	0,17	0,11	3,21
	Фрукт	120				
итого		390	4,17	0,57	26,71	131,84
Калорийность всего за день (ккал):						
		1650				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 6 Марта 2024г Сад (режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша ячневая	170	5,2	8,1	20	174,7
	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай с лимоном	200	0,02	-	-	0,019
	Сыр	20				
итого		435	8,47	12,13	40,07	303,819
2	2 завтрак:					
	Сок	180	0,7	0	19	82,5
итого		180				
3	Обед:					
87	Суп Щи со сметаной	200	6,2	6	10,3	180
26	Макароны отварные	130	4,7	03.01	23	145,6
277	Гуляш из говядины	70	16,5	13,3	4.1	175,75
32	Компот из кураги	200	0.7	0.09	21,26	96
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
итого		640				
4	Уплотненный полдник:					
	Вак - беляш	70	10,5	1,2	-	52,8
33	Чай с сахаром	200	3,67	3,19	15,82	107
278	Суп молочный с рисом	200	1,96	0,28	20,72	93,24
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	фрукт	120				
итого		470	16,13	4,67	214,34	253,04
Калорийность всего за день (ккал):						
		1725				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик: