

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



## Меню на 13 Марта 2024г

### Ясли

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	(ккал)
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
8	Каша Геркулесовая	180	2,21	1,12	11,12	63,36
	Батон	40	2,4	0,3	0,07	72
10	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,1
			0,04	0,01	6,99	28
<b>итого</b>		405	4,76	5,11	18,26	196,88
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	180	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>итого</b>		180				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
11	Суп Овощной со сметаной	180/7	3,68	8,65	21,43	179,55
304	Макароны отварные	130	2,58	3,13	26,72	145,35
41	Гуляш из говядины	70	11,92	8,8	11,64	173
	Компот из кураги	180	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	48
	Огурец свежий	30				
		450	20,76	20,91	99,55	665,75
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
371	Биточек манный со сгущенным молоком	70	7,73	4,7	1,46	112,69
272	Рис отварной	130	10,35	0,72	21,65	134,55
	Гуляш из говядины	70	11,92	8,8	11,64	173
	Хлеб	40	6	7,6	2,47	164,8
10	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Фрукт	120	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>итого</b>		610	40,41	26,67	70,75	673,96
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1645	37,98	37,22	178,1	1183,3

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 13 Марта 2024г 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>					
8	Каша Геркулесовая	175	2,21	1,12	11,12	63,36
	Батон	40	2,4	0,3	15	72
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33,1
31	Чай	200	3,94	3,26	16,46	28
<b>итого</b>		420	8,59	8,3	42,64	196,46
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	180	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>итого</b>		180				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
11	Суп Овощной со сметаной	200	4,41	10,39	25,72	215,46
304	Макароны отварные	130	2,58	3,13	26,72	145,35
41	Гуляш из говядины	80	9,92	15,52	28,3	186,4
34	Компот из кураги	200	0,14	0,04	0,9	154,1
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
	Огурец свежий	30				
<b>итого</b>		690	20,25	29,48	101,6	797,31
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
	Биточек манный со сгущенным молоком	70	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай	200	0,06	0,05	0,012	0,42
	Фрукт	120	4,35	4,8	33,52	88,5
		390	26,91	19,65	52,73	379,22
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1475	60,99	64,15	234,4	1537,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»

Зарубина Т.Л.



## Меню на 13 Марта 2024 г. 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>					
8	Каша Геркулесовая	175	5,67	5,28	32,55	200
	Батон	40	3	1,1	28,7	72
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
31	Чай	200	3,94	3,26	16,46	28
<b>итого</b>		420	12,65	13,26	77,77	333,1
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	180	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>итого</b>		180				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
11	Суп Овощной со сметаной	200/7	4,41	10,39	25,72	215,46
304	Лапша отварная	130	2,58	3,13	26,72	145,35
41	Гуляш из говядины	80	9,92	15,52	28,3	186,4
67	Компот из кураги	200	0,69	1,95	3,09	72
34	Хлеб пшеничный	40	0,14	0,04	0,9	154,1
	Огурец свежий	30	3,2	0,4	20	96
<b>итого</b>		480	20,94	31,43	104,7	869,31
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
	Биточке манный со сгущенным молоком	70	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай	200	0,06	0,05	0,012	0,42
272	Рис отварной	100	10,35	0,72	21,65	134,55
	Гуляш из говядины	70	11,92	8,8	11,64	173
	Хлеб	40	6	7,6	2,47	164,8
	Фрукт	120				
<b>итого</b>		605	50,83	31,97	54,97	763,07
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1685	66,7	71,95	238,4	1750,6

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: М