

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



Меню на 18 Марта 2024 Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
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				
итого		475	4,92	4,19	31,37	223,38
2	Завтрак:					
	Сок	180	0,9	0	22,9	148,5
итого		180				
3	Обед:					
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	Тефтели 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
итого		660	48,08	21,84	113,89	855,31
4	Полдник:					
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				
итого		360	14,1	9,6	66,79	307,419
Калорийность всего за день (ккал):						
		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 18 Марта 2024 Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
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				
итого		475	4,92	4,19	31,37	223,38
2	2 завтрак:					
	Сок	180	0,9	0	22,9	148,5
итого		180				
3	Обед:					
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	Тефтеля 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				
итого		680	50,28	30,24	122,29	929,81
4	Уплотненный полдник:					
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
итого		680	17,77	11,73	114,22	553,079
Калорийность всего за день (ккал):						
		2015	53,9	53,3	303,6	2039,75

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар _____

Кладовщик _____