

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



Меню на 19 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	150	0,02	-	-	0,019
итого		340	2,5	3,95	17,17	113,919
2	2 завтрак:					
	Снежок	180	2	2,4	2,8	61,4
итого		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	Ватрушка с творогом	60	11,82	6,37	1,42	109,91
215	Макароны с сыром	150	8,96	8,12	0,49	110
	Хлеб	40	1,6	0,2	10	96
	Чай с сахаром	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 19 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	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	Ватрушка с творогом	70	22,5	13,2	37,8	109,91
	Чай с сахаром	200	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	130				
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

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



Меню на 19 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	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	Ватрушка с творогом	80	11,82	6,37	1,42	109,91
	Чай с сахаром	180	0,02	-	-	0,019
215	Макароны с сыром	150	8,96	8,12	0,49	110
	Хлеб	40	1,6	0,2	10	96
	Фрукт	130				
итого		580	22,4	14,69	11,91	315,929
Калорийность всего за день (ккал):						
		1810	45,17	35,7	108,17	1493,6

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар

Кладовщик
