

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



## Меню на 20 Марта 2024г

### Ясли

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
	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				
<b>итого</b>		<b>400</b>	<b>6,87</b>	<b>11,93</b>	<b>30,07</b>	<b>255,819</b>
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	180	0,5	0	12,7	55
<b>итого</b>		<b>180</b>				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
87	Суп Щи со сметаной	180/8	5,16	5,04	8,6	100
26	Макароны 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 сухофруктов	180	0,33	0,015	20,82	84,75
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	48
<b>итого</b>		<b>420</b>	<b>24,99</b>	<b>18,69</b>	<b>56,62</b>	<b>447,65</b>
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
264	Вак - беляш	60	2,8	0,3	19,02	92,09
278	Суп молочный с лапшой	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				
<b>итого</b>		<b>250</b>	<b>9,51</b>	<b>3,5</b>	<b>81,72</b>	<b>370,33</b>
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>			<b>1250</b>			

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 20 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>					
	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				
<b>итого</b>		440	8,52	15,76	40,14	336,919
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	180	0,7	0	19	82,5
<b>итого</b>		180				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
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 сухофруктов	200	0.7	0.09	21.26	96
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
<b>итого</b>		640	29	20,8	47,4	693,35
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
264	Вак - белыш	70	3,9	0,4	26,6	128,63
	Чай с сахаром	200	0,27	0,17	0,11	3,21
	Фрукт	120				
<b>итого</b>		390	4,17	0,57	26,71	131,84
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1650				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик:

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



## Меню на 20 Марта 2024г

### 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>					
	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				
<b>итого</b>		435	8,47	12,13	40,07	303,819
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	180	0,7	0	19	82,5
<b>итого</b>		180				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
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 сухофруктов	200	0.7	0.09	21,26	96
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
<b>итого</b>		640				
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
	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 лапшой	200	1,96	0,28	20,72	93,24
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	фрукт	120				
<b>итого</b>		470	16,13	4,67	214,34	253,04
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>			1725			

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:

*(Handwritten signature)*