

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



## Меню на 27 Марта 2024г

### Ясли

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
8	Каша Геркулесовая	180	2,21	1,12	11,12	63,36
	Хлеб	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
	Сыр	20	0,04	0,01	6,99	28
<b>итого</b>		<b>425</b>	<b>4,76</b>	<b>5,11</b>	<b>18,26</b>	<b>196,88</b>
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	180	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>итого</b>		<b>180</b>				
<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
	Кисель	180	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	48
<b>итого</b>		<b>420</b>	<b>20,76</b>	<b>20,91</b>	<b>99,55</b>	<b>665,75</b>
<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	100	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>итого</b>		<b>590</b>	<b>40,41</b>	<b>26,67</b>	<b>70,75</b>	<b>673,96</b>
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		<b>1615</b>	<b>37,98</b>	<b>37,22</b>	<b>178,1</b>	<b>1183,3</b>

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:



Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»

Зарубина Т.Л.

## Меню на 27 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
	Хлеб	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
	Сыр	20				
<b>итого</b>		440	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	Кисель	200	0,69	1,95	3,09	72
34	Хлеб пшеничный	40	0,14	0,04	0,9	154,1
			3,2	0,4	20	96
<b>итого</b>		450	20,94	31,43	104,7	869,31
<b>4</b>	<b>Уплотненный 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
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>						
		1675	66,7	71,95	238,4	1750,6

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_