

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»

Зарубина Т.Л.



## Меню на 28 Марта 2024 г Ясли

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет.
			Б	Ж	У	ценность (ккал)
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
274	Каша Рябушка	175	1,08	0,15	11,4	51,28
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	15	72
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	180	0,02	6,98	0	0,019
	Кондитерское изделие	30				
	<b>итого</b>	430	3,55	6,98	26,47	156,399
<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>					
2	Суп Кудрявый	180	4,49	4,75	8,51	93
128	Пюре картофельное	130	1,75	4,38	11,57	92,99
234	Рыба с овощами	70	0,9	7,95	11,29	152,4
67	Соус красный	10	11,62	4,3	88	74,5
	Компот из кураги и изюма	180	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,2	10	72
	<b>итого</b>	610	22,04	21,71	159,13	604,74
<b>4</b>	<b>Полдник:</b>					
103	Пирожок с капустой	60	10,24	6,38	28,2	223,2
394	Какао с молоком	200	3,97	0,32	0,07	18,84
394	Макароны отварные с сыром	180	3,97	0,32	0,07	18,84
	Хлеб пшеничный	40	2,3	3,2	20	96
	Фрукт	100				
	<b>итого</b>	580	20,48	10,22	48,34	356,88
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		1800	50,76	41,87	283,67	1312,68

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:

*Handwritten signature*







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



Утверждаю:

## Меню на 28 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>					
274	Каша Рябушка	175	1,08	0,15	11,4	57,9
	Хлеб	50	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
	Чай	180	0,02	0	0	0,019
	Кондитерское изделие	30				
<b>итого</b>		440	4,34	4,17	31,465	187,019
<b>2</b>	<b>2 завтрак:</b>					
	Сок	180	4,35	4,8	33,52	132,75
<b>итого</b>		180				
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
2	Суп Кудрявый	200	7,44	7,19	13,94	147,3
128	Пюре картофельное	130	2,85	7,12	18,8	272,07
234	Рыба с овощами	80	0,9	7,95	11,29	174,2
67	Соус красный	20	1,6	4,2	8	74,5
349	Компот из кураги и изюма	200	1,26	0,16	38,2	154,1
	Хлеб пшеничный	40	2,3	3,2	20	96
<b>итого</b>		670	16,35	29,82	110,23	918,17
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
103	Пирожок с капустой	70	10,24	6,38	28,2	223,2
93	Какао с молоком	200	2,1	2,45	3,29	144,1
	Хлеб пшеничный	40	2,3	3,2	20	96
	Фрукт	110				
394	Макароньы отварные с сыром	200	3,97	0,32	0,07	18,84
		150				
<b>итого</b>		770	18,61	12,35	51,56	482,14
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
		2060	49,41	50,07	239,7	1826,76

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:

*М*