

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

Меню на 4 Апреля 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:					
215	Каша пшеничная	150	8,96	8,12	0,49	110,83
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
к/к	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
31	Чай	150	0,04	0,01	6,99	28
	Кондитерское изделие	30				
итого		365	11,45	12,06	22,55	243,93
2	2 завтрак:					
	Сок	180	0,5	0	12,7	82,5
итого		180				
3	Обед:					
101	Суп картофельный с клецками	180	0,79	1,08	4,84	134,3
55	Рис отварной	130	1,5	2,2	8,6	77
143	Котлета рыбная	60	11,63	5,72	4,27	115,28
32	Компот из кураги и изюма	180	0,33	0,015	20,82	84,75
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
	Помидор свежий	30				
итого		610	15,85	9,215	48,53	459,33
4	Полдник:					
104	Ватрушка с повидлом	70	3,9	3,06	26,93	151
	Какао с молоком	180	0,02	-	-	0,019
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Суп молочный с лапшой	175				
	Фрукт	120	0,44	0,19	13,61	87
итого		465	5,52	3,26	36,93	247,019
Калорийность всего за день (ккал):						
		1620	32,91	47,04	119,95	1074,029

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 4 Апреля 2024г Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
215	Каша пшеничная	175	8,96	8,12	0,49	110,83
к/к	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
31	Чай	200	0,06	0,02	9,99	40
	Кондитерское изделие	30				
итого		450	12,27	12,17	30,55	279,93
2	2 завтрак:					
	Сок	180	0,5	0	12,7	123,75
итого		180				
3	Обед:					
101	Суп картофельный с клецками	200	0,79	1,08	4,84	134,3
55	Рис отварной	130	2,36	3,3	12,9	115,54
226	Котлета рыбная	80	11,63	5,72	4,27	115,28
32	Компот из кураги и изюма	200	0,33	0,15	17,71	84,75
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Помидор свежий	30				
итого		680	16,71	10,45	49,72	545,87
4	Полдник:					
104	Ватрушка с повидлом	70	6,24	4,89	43,08	241,6
	Какао с молоком	180	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	120	0,44	0,19	13,61	87
итого		370	6,7	5,08	56,69	328,619
Калорийность всего за день (ккал):		1680	40,51	42,17	177,72	1365,5

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:

M

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



Меню на 4 Марта 2024г Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
215	Каша пшеничная	175	8,96	8,12	0,49	110,83
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
31	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40
	Кондитерское изделие	30				
итого		430	12,27	12,17	30,55	279,93
2	2 завтрак:					
	Сок	180	0,5	0	12,7	123,75
итого		180				
3	Обед:					
101	Суп картофельный с клецками	200	0,79	1,08	4,84	134,3
55	Рис отварной	130	2,36	3,3	12,9	115,54
226	Котлета рыбная	80	11,63	5,72	4,27	115,28
32	Компот из кураги и изюма	200	0,33	0,15	17,71	84,75
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Помидор свежий	30				
итого		680	16,71	10,45	49,72	545,87
4	Уплотненный полдник:					
104	Ватрушка с повидлом	80	6,24	4,89	43,08	241,6
	Какао с молоком	200	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	130	0,44	0,19	13,61	87
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Суп молочный с лапшой	250				
итого		460	8,3	5,28	66,69	424,619
Калорийность всего за день (ккал):						
		1750	42,67	42,81	188,92	1424,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:

(Handwritten signature)