

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

Меню на 4 Марта 2025г Ясли

(режим работы группы 12 ч)

(режим работы группы 12 ч)						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
15	Каша рисовая	180	3,2	0,2	14	67,1
70	Батон	40	2,4	0,3	15	72
48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
62	Чай	150	3,59	0,29	0,06	17,21
49	Пряник	30	2,5	2,7		34
итого		405	11,74	7,12	29,13	223,41
2	2 завтрак:					
	Сок фруктовый	150	0,5	0	12,7	82,5
итого		150				
3	Обед:					
12	Суп Харчо	150/5	1,15	3,8	7,47	62,49
27	Гречка отварная	110	5.73	04.06	25.76	162.5
41	Шницель из говядины	60	3,16	2,79	18,03	102,6
67	Соус красный	10	11,62	42,03	80,18	74,5
31	Компот из кураги	180	1,26	0,16	38,27	154,1
50	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
				2,8	2,8	36
		578	18,79	49,22	156,75	441,69
4	Полдник:					
10	Суп молочный с макаронными изделиями	180	10,35	0,72	21,65	134,55
62	Чай	130	0,27	0,17	0,11	3,21
	Хлеб	30	1,6	0,2	10	48
56	Картофель запеченный с сыром	150	1,28	0,26	10,4	49,13
	Кондитерское изделие	30	2,5	3,3	19,8	132
	Фрукт	60				
итого		580	12,22	1,09	31,76	185,76
Калорийность всего за день (ккал):						
		1713	41,24	66,03	251,6	1071,3

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 4 Марта 2025г Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
95	Каша рисовая	180	3,2	0,2	14	67,1
70	Батон	40	3,2	0,4	20	96
48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
62	Чай	180	3,59	0,29	0,06	17,21
49	Пряник	30	2,5	2,7		34
итого		435	12,54	6,82	34,13	247,41
2	2 завтрак:					
	Сок фруктовый	150	0,7	0	19	123,7
итого		150				
3	Обед:					
12	Суп Харчо	200	1,15	3,8	7,47	116,11
27	Гречка отварная	150	7,45	05,01	25,76	211,25
41	Шницель из говядины	70	3,16	2,79	18,03	102,6
67	Соус красный	20	2,72	7,83	15,25	96,1
31	Компот из кураги	180	1,26	0,16	38,27	154,1
к/к	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	
итого			0,9	0,2	1	20
		675	17,7	20,06	125,78	700,16
4	Полдник:					
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	10,35	0,72	21,65	134,55
62	Чай	180	0,27	0,17	0,11	3,21
50	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	Кондитерское изделие	30	2,5	3,3	19,8	132
	Фрукт	80				
итого		480				
Калорийность всего за день (ккал):			44243,12	4,19	61,56	365,76
		1740	43,07	35,8	238,7	1481,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 4 Марта Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
95	Каша рисовая	180	3,2	0,2	14	67,1
70	Батон	40	3,2	0,4	20	72
48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
62	Чай	180	3,59	0,29	0,06	17,21
49	Пряник	30	2,5	2,7		34
итого		435	12,54	6,82	34,13	223,41
2	2 завтрак:					
	Сок	150	0,7	0	19	123,7
итого		150				
3	Обед:					
12	Суп Харчо	200	1,15	3,8	7,47	62,49
27	Гречка отварная	110	5,73	00,01	25,76	162,5
41	Шницель из говядины	70	3,16	2,79	18,03	102,6
67	Соус красный	20	2,72	7,83	15,25	144,85
31	Компот из сухофруктов	180	1,26	0,16	38,27	154,1
50	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,3	15	96
				2,8	2,8	36
итого		630	16,42	17,74	122,58	758,54
4	Уплотненный полдник:					
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	10,35	0,72	21,65	134,55
62	Чай	130	0,27	0,17	0,11	3,21
50	Хлеб	40	2,4	0,3	15	96
	Кондитерское изделие	30	2,5	3,3	19,8	132
	Фрукт	60				
итого		410	13,02	1,19	36,76	233,76
Калорийность всего за день (ккал):						
		1625	43,55	31,58	244,2	1551,31

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 4 Марта 2025г Сад

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
95	Каша рисовая	180	3,2	0,2	14	67,1
70	Батон	40	3,2	0,4	20	96
48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
62	Чай	180	3,59	0,29	0,06	17,21
49	Пряник	30	2,5	2,7		34
итого		435	12,54	6,82	34,13	247,41
2	2 завтрак:					
	Сок фруктовый	150	0,7	0	19	123,7
итого		150				
3	Обед:					
12	Суп Харчо	200	1,15	3,8	7,47	116,11
27	Гречка отварная	150	7,45	05.01	25,76	211,25
41	Шницель из говядины	70	3,16	2,79	18,03	102,6
67	Соус красный	20	2,72	7,83	15,25	96,1
31	Компот из кураги	180	1,26	0,16	38,27	154,1
к/к	Хлеб пшеничный	50	3.2	0.4	20	
итого			0,9	0,2	1	20
		675	17,7	20,06	125,78	700,16
4	Полдник:					
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	10,35	0,72	21,65	134,55
62	Чай	180	0,27	0,17	0,11	3,21
50	Хлеб	40	3.2	0.4	20	96
56	Картофель запеченный с сыром	150	1,28	0,26	10,4	49,13
	Кондитерское изделие	30	2,5	3,3	19,8	132
	Фрукт	80				
Итого		680	3,78	4,45	71,96	414,89
Калорийность всего за день (ккал):						
		1340	43,07	35,8	238,7	1481,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____