

Заведующий МАДОУ "Детский сад № 3" Зарубина Т.Л



Меню на 28 Марта 2025г Ясли

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	№ тех нол ог.к	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет.
				Б	Ж	У	ценность (ккал)
1		Завтрак:					
	66	Каша Дружба	150	4,5	7,4	23,5	179,5
	к/к	Хлеб	30	2,4	0,3	15	72
	к/к	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
		Чай	150	2,65	2,33	11,31	0,019
		Конфета	10				
итого			345	9,6	13,66	49,88	284,619
69*		2 завтрак:					
	к/к	Сок	150	0,5	0	12,7	55
итого			150				
3		Обед:					
	3	Суп Свекольник	180/8	2,8	0,6	6,5	109,4
	302	Лапша отварная	130	5,73	0,4	25,76	162,5
	289	Биточек мясной	60	6,8	5,2	6,9	114,8
	32	Компот	180	0,33	0,2	10	48
		Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	48
Итого			410	17,26	6,6	59,16	482,7
4		Полдник:					
	263	Пирожок с картофелем	70	16	12,8	11,8	108,5
		Чай	150	2		9,6	59,4
		Омлет	110	4,7	03.01	23	145,6
		Хлеб	40	1,6	0,2	10	48
		Апельсин	60				
итого				22,3	44212	54,4	361,5
			430				
Калорийность всего за день (ккал):							
				38,36	32,02	141,32	1049,8

Повар _____

1335

Кладовщик _____

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

Меню на 28 Марта 2025г Сад

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	тех нол	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	66	Каша Дружба	175	5,2	8,6	27,4	209,4
		Хлеб	50	3,2	0,4	20	96
		Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
		Чай	180	2,65	2,33	11	0,019
		Конфета	10				
итого			420	11,1	14,96	58,47	338,519
2		2 завтрак:					
	к/к	Сок фруктовый	150	0,5	0	12,7	82,5
итого							
3		Обед:					
	3	Суп Свекольник	200	2,8	0,6	6,5	145,8
	302	Лапша отварная	130	7,45	0,5	25,76	181,25
	289	Биточек мясной	70	6,8	5,2	6,9	142,1
	34	Компот	200	0,07	0,09	21,26	96
		Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
итого			650	20,32	6,79	80,42	661,15
4		Полдник:					
	263	Пирожок с картофелем	70	5,6	6,7	16,6	151,9
		Чай	200	2		9,6	71,3
		Апельсин	60				
итого			330	5,6	6,7	26,2	223,2
Калорийность всего за день (ккал):							
				33,17	30,53	176,5	1348,62

Повар: _____

Кладовщик: _____

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

Меню на 28 Марта 2025г

Сад

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	тех нол ог.к	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	66	Каша Дружба	175	5,2	8,6	27,4	209,4
		Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
		Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
		Чай	180	2,65	2,33	11	0,019
		Конфета	10				
итого			420	11,1	14,96	58,47	338,519
2		2 завтрак:					
	к/к	Сок	150	0,5	0	12,7	82,5
итого							
3		Обед:					
	3	Суп Свекольник	200	2,8	0,6	6,5	145,8
	302	Лапша отварная	130	7,45	0,5	25,76	181,25
	289	Биточек из говядины	60	6,8	5,2	6,9	142,1
	34	Компот	180	0,07	0,09	21,26	96
		Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
итого			420	20,32	6,79	80,42	661,15
4		Уплотненный полдник:					
	263	Пирожок с картофелем	70	5,6	6,7	16,6	151,9
		Чай	180	0,04	0,01	0	71,3
	36	Апельсин	60	11,17	10,28	31,78	264
		Омлет	110	4,7	03.01	23	145,6
		Хлеб	40	1,6	0,2	10	48
			460	33,36	30,44	178,48	1399,3
Калорийность всего за день (ккал):							

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 28 Марта 2025г

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ тех нол	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	66	Каша Дружба	150	4,5	7,4	23,5	179,5
	к/к	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
	к/к	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
		Чай	150	2,65	2,33	11,31	0,019
		Конфета	10				
итого			345	9,6	13,66	49,88	284,619
2		2 завтрак:					
	к/к	Сок	150	0,5	0	12,7	55
итого			150				
3		Обед:					
	3	Суп Свекольник	180	2,8	0,6	6,5	109,4
	302	Лапша отварная	130	5,73	0,4	25,76	162,5
	289	Биточек мясной	60	6,8	5,2	6,9	114,8
	32	Компот	180	0,33	0,2	10	48
		Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	48
Итого			590	17,26	6,6	59,16	482,7
4		Полдник:					
	263	Пирожок с картофелем	70	16	12,8	11,8	108,5
		Чай	150	2		9,6	59,4
		Апельсин	60				
итого				16	12,8	21,4	167,9
			280				
Калорийность всего за день (ккал):							
				38,36	32,02	141,32	1049,8

Повар _____

1365

Кладовщик _____