

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



Меню на 31 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
итого		375	9,24	4,42	29,13	189,41
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	Кисель	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	150	1,28	0,26	10,4	49,13
итого		490	12,22	1,09	31,76	185,76
Калорийность всего за день (ккал):						
		1593	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 31 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	Хлеб	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
итого		405	10,04	4,12	34,13	213,41
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	Кисель	180	1,26	0,16	38,27	154,1
к/к	Хлеб пшеничный	50	3.2	0.4	20	
			0,9	0,2	1	20
итого		675	17,7	20,06	125,78	700,16
4	Полдник:					
10	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
итого		370				
			44240,62	0,89	41,76	233,76
Калорийность всего за день (ккал):						
		1600	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 31 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	Хлеб	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
итого		405	10,04	4,12	34,13	189,41
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	Кисель	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
итого		320	13,02	1,19	36,76	233,76
Калорийность всего за день (ккал):						
		1505	43,55	31,58	244,2	1551,31

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____



№ 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	Хлеб	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
итого		405	10,04	4,12	34,13	213,41
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	Кисель	180	1,26	0,16	38,27	154,1
к/к	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	
			0,9	0,2	1	20
итого		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	150	1,28	0,26	10,4	49,13
Итого		570	1,28	1,15	52,16	282,89
Калорийность всего за день (ккал):						
		1230	43,07	35,8	238,7	1481,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____