

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



Меню на 20 Марта 2026г 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:					
	97	Каша овсянная	175	5,8	9,6	19,8	189,3
	к/к	Хлеб	40	2,4	0,3	15	96
		Чай	150	2,65	2,33	11,31	0,019
		Сыр	10	4,64	5,9	46,11	72
итого			375	15,49	18,13	92,22	357,319
69*		2 завтрак:					
	к/к	Сок	100	0,5	0	12,7	55
итого			100				
3		Обед:					
	12	Свекольник со сметаной	180/5	1,38	4,6	8,9	74,9
	302	Макаронны отварные	130	5,5	0,401	26,44	168
	41	Биточек из говядины	70	11,92	8,8	11,64	173
	32	Компот	180	0,33	0,2	10	48
		Хлеб пшеничный	50	1,6	0,2	10	96
Итого			430	20,73	14,2	66,98	559,9
4		Уплотненный полдник:					
	263	Калач со сгущенным молоком	70	5,8	5,3	41,79	242,9
		Чай	180	2	1,5	9,6	0,019
	22	Суп молочный с рисом	150	4,32	04.01	13,71	117
		Хлеб	40	1,6	0,2	10	48
		Фрукт	100				
итого				13,72	11,97	75,1	407,919
			540				
Калорийность всего за день (ккал):							
				38,36	32,02	141,32	1049,8

Повар _____
Кладовщик 14

1445