

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



Меню на 23 Марта 2026г

Сад

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	7-094кпцзхъ2-ввапрсмйттьбю			Энергет.
			Б	Ж	У	ценность (ккал)
1	Завтрак:					
100	Каша Ячневая	180	6,76	10,42	39,38	124,94
70	Хлеб	40	2,4	0,3	15	72
62	Чай	180	3,59	0,29	0,06	0,019
48	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	43
итого		405	12,79	14,63	54,505	239,959
2	2 завтрак:					
	Сок фруктовый	100	0,5	0	12,7	82,5
итого		100				
3	Обед:					
52	Суп Шахтерский	180	3,32	4,83	15,74	115,2
26	Макаронны отварные	130	5,5	04,01	26,44	168
41	Шницель	70	11,92	8,8	11,64	173
67	Соус красный	10	11,62	42,03	80,18	74,5
31	Кисель	180	0,98	0,13	29,76	119,85
50	Хлеб пшеничный	50	1,6	0,2	10	96
				2,8	2,8	36
		578	34,94	49,22	176,56	746,55
4	Уплотненный полдник:					
10	Картофель запеченный с сыром	200	4,54	5,57	13,39	125,28
62	Чай	180	0,27	0,17	0,11	0,019
	Хлеб	40	1,6	0,2	10	72
56	Кондитерское изделие	20	1,28	0,26	10,4	49,13
итого		440	6,41	5,94	23,5	197,299
Калорийность всего за день (ккал):						
		1523	41,24	66,03	251,6	1071,3

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____