



Меню на 11 Января 2021г Сад

(режим работы группы 12 ч)

| № рец. | № техно-лог. карты | Прием пищи, наименование блюда | наиме-нование | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) |
|--------------------|--------------------|--------------------------------------|---------------|--------------|---|-------|--------|--------------------------|
| | | | | | Б | Ж | У | |
| 1 | | Завтрак: | | | | | | |
| | 94 | Каша манная на молоке жидкая. | | 200/5 | 6,13 | 8,27 | 27,6 | 209,33 |
| | 31 | Чай с сахаром | | 180/10 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,0 |
| | 48 | Масло (порциями) | | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 43,0 |
| | 70 | Батон | | 50 | 4,5 | 1,7 | 30,8 | 157,2 |
| итого | | | | 450 | 14,21 | 17,04 | 68,4 | 503,5 |
| 2 | | 2 Завтрак | | | | | | |
| | 76 | Сок Фруктовый | | 150 | 0,90 | 0,18 | 17,71 | 76,9 |
| итого | | | | 150 | 0,90 | 0,18 | 17,71 | 76,9 |
| 3 | | Обед: | | | | | | |
| | 67 | Суп Щи | | 250 | 1,74 | 2,93 | 5,09 | 85,0 |
| | 11 | Тефтеля из говядины | | 60/20 | 11,18 | 12,53 | 14,63 | 252,0 |
| | 25 | Гречка отварная | | 150 | 8,59 | 6,09 | 38,64 | 243,0 |
| | 12 | Салат из кукурузы консервированной | | 20 | 0,1 | 0,1 | 1,3 | 3,6 |
| | 34 | Компот из кураги | | 200 | 0,08 | - | 22,26 | 89,4 |
| | 50 | Хлеб | | 50 | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 96 |
| итого | | | | 760 | 23,93 | 22,09 | 100,5 | 765,4 |
| 4 | | Уплотненный полдник: | | | | | | |
| | 21 | Суп молочный с макаронными изделиями | | 200 | 7,18 | 6,5 | 23,54 | 144,8 |
| | 62 | Чай | | 200 | 0,06 | 0,05 | 0,012 | 0,040 |
| | 50 | Хлеб | | 45 | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 96 |
| | к/к | Пряник | | 30 | 0,88 | 6,08 | 29,68 | 75,2 |
| итого | | | | 475 | 11,18 | 14,03 | 85,8 | 424,4 |
| 5 | | Ужин: | | | | | | |
| | 73 | Яблоко | | 150 | 3,0 | 3,9 | 29,8 | 76,9 |
| Объем блюд: | | | | 1985 | 56,48 | 49,47 | 276,13 | 1847,1 |
| Итого | | | | | Калорийность всего за день (ккал): | | | |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____
 Повар: _____
 Кладовщик: _____

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



Меню на 11 Января 2021г Сад

(режим работы группы 10,5)

| № рец. | № тех-но-лог. карты | Прием пищи, наименование блюда | наиме-нование | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) |
|--------------|---------------------|--------------------------------------|---------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------|
| | | | | | Б | Ж | У | |
| 1 | | Завтрак: | | | | | | |
| | 94 | Каша манная на молоке жидкая. | | 200/5 | 6,13 | 8,27 | 27,6 | 209,33 |
| | 31 | Чай с сахаром | | 180/10 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,0 |
| | 48 | Масло (порциями) | | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 43,0 |
| | 70 | Батон | | 50 | 4,5 | 1,7 | 30,8 | 157,2 |
| Итого | | | | 450 | 14,21 | 17,04 | 68,4 | 503,5 |
| 2 | | 2 Завтрак | | | | | | |
| | 76 | Сок Фруктовый | | 150 | 0,90 | 0,18 | 17,71 | 76,9 |
| Итого | | | | 150 | 0,90 | 0,18 | 17,71 | 76,9 |
| 3 | | Обед: | | | | | | |
| | 67 | Суп Щи | | 250 | 1,74 | 2,93 | 5,09 | 85,0 |
| | 11 | Тефтеля из говядины | | 60/20 | 11,18 | 12,53 | 14,63 | 252,0 |
| | 25 | Гречка отварная | | 150 | 8,59 | 6,09 | 38,64 | 243,0 |
| | 12 | Салат из кукурузы консервированной | | 20 | 0,1 | 0,1 | 1,3 | 3,6 |
| | 34 | Компот из кураги | | 200 | 0,08 | - | 22,26 | 89,4 |
| | 50 | Хлеб | | 50 | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 96 |
| Итого | | | | 750 | 23,93 | 22,09 | 100,5 | 765,4 |
| 4 | | Уплотненный полдник: | | | | | | |
| | 21 | Суп молочный с макаронными изделиями | | 200 | 7,18 | 6,5 | 23,54 | 144,8 |
| | 62 | Чай | | 200 | 0,06 | 0,05 | 0,012 | 0,040 |
| | 50 | Хлеб | | 45 | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 96 |
| | к/к | Пряник | | 40 | 0,88 | 6,08 | 29,68 | 75,2 |
| Итого | | | | 485 | 11,18 | 14,03 | 85,8 | 424,4 |
| Объем блюд: | | | | | | | | |
| Итого | | | | 1835 | 56,48 | 49,47 | 276,13 | 1770,2 |

Калорийность всего за день (ккал):

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____
Повар: _____
Кладовщик: _____



Меню на 11 Января 2021г Ясли

(режим работы группы 10,5)

| № рец. | № техно-лог. карты | Прием пищи, наименование блюда | наиме-нование | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) |
|-----------------------------------|--------------------|--------------------------------------|---------------|--------------|----------------------|---|--------|--------------------------|
| | | | | | Б | Ж | У | |
| 1 | | Завтрак: | | | | | | |
| | 9 | Каша манная на молоке жидкая. | | 150/5 | 5,39 | 6,38 | 27,13 | 140,2 |
| | 31 | Чай с сахаром | | 180/10 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,0 |
| | 48 | Масло (порциями) | | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 43,0 |
| | 50 | Батон | | 40 | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 107,0 |
| итого | | | | 390 | 9,12 | 9,41 | 71,0 | 385,8 |
| 2 | | 2 Завтрак | | | | | | |
| | 76 | Сок Фруктовый | | 100 | 0,90 | 0,18 | 17,71 | 76,9 |
| итого | | | | 100 | 0,90 | 0,18 | 17,71 | 76,9 |
| 3 | | Обед: | | | | | | |
| | 23 | Суп Щи | | 200 | 3,72 | 8,14 | 8,68 | 145,9 |
| | 59 | Тефтеля из говядины | | 50/20 | 7,61 | 2,45 | 5,33 | 74,0 |
| | 25 | Гречка отварная | | 100 | 3,64 | 5,37 | 36,67 | 210,0 |
| | 12 | Салат из кукурузы консервированной | | 20 | 0,1 | 0,1 | 1,3 | 3,6 |
| | 34 | Компот из кураги | | 200 | 0,08 | - | 22,26 | 89,4 |
| | 50 | Хлеб | | 40 | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 96 |
| итого | | | | 630 | 32,71 | 28,57 | 98,0 | 615,3 |
| 4 | | Уплотненный полдник: | | | | | | |
| | 82 | Суп молочный с макаронными изделиями | | 150 | 6,76 | 10,42 | 39,38 | 124,94 |
| | 62 | Чай | | 180 | 0,06 | 0,05 | 0,012 | 0,040 |
| | 50 | Хлеб | | 40 | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 96 |
| | к/к | Пряник | | 30 | 2,64 | 9,32 | 25,8 | 97,64 |
| итого | | | | 400 | 12,96 | 10,45 | 76,7 | 426,78 |
| Объем блюд: | | | | | | | | |
| Итого | | | | 1520 | 56,48 | 49,47 | 276,13 | 1504,8 |
| | | | | | | Калорийность всего за день (ккал): | | |
| Не содержит ГМО и пищевых добавок | | | | | | | | |

Повар: _____
 Повар: _____
 Кладовщик: _____