

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

Меню на 11 января 2021 г.

Ясли
 (режим работы группы 10,5 ч)



№ рец.	№ тех-но-лог. кар-ты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-нование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	94	Каша манная	на молоке	200/5	5,43	4,23	33,38	193,0
	62	Чай		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	70	Батон		60	2,34	0,54	19,93	96,0
	48	Масло (порциями)		5	0,04	3,62	0,065	43,0
				450	7,87	8,44	53,39	332,42
итого								
2		Завтрак						
	63	Молоко		180	5,48	4,88	9,07	102,0
итого				180	5,48	4,88	9,07	102,0
3		Обед:						
	18	Суп гороховый		150	5,49	5,27	16,32	135,0
	41	Тефтели мясные с подливой		70	8,98	9,49	7,31	150,5
	28	Гречка отварная		100	8,59	6,09	38,64	243,0
	32	Компот из сушеных фруктов		150	0,44	0,02	27,76	113
	50	Хлеб		45	2,34	0,54	19,93	96
итого				515	23,5	20,87	109,96	641,5
4		Уплотненный полдник:						
	10	Суп молочный с крупой		250	9,28	18,03	1,86	193,0
	31	Чай с сахаром		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	50	Хлеб		45	2,34	0,54	19,93	96,0
итого				475	11,68	18,62	21,82	289,42
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1620	48,5	52,8	194,23	1365,35

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

(Handwritten signatures)

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



Меню на 11 января 2021 г.
Сад
(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ тех-но-лог. кар-ты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-нование порции	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	94	Каша манная на молоке		200/5	5,43	4,23	33,38	193,0
	62	Чай		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	70	Батон		60	2,34	0,54	19,93	96,0
	48	Масло (порциями)		5	0,04	3,62	0,065	43,0
итого				450	7,87	8,44	53,39	332,42
2		Завтрак						
	63	Молоко		180	5,48	4,88	9,07	102,0
итого				180	5,48	4,88	9,07	102,0
3		Обед:						
	18	Суп гороховый		250	5,49	5,27	16,32	135,0
	41	Тефтели мясные с подливой		70	8,98	9,49	7,31	150,5
	28	Гречка отварная		150	8,59	6,09	38,64	243,0
	32	Компот из сушеных фруктов		200	0,44	0,02	27,76	113
	50	Хлеб		45	2,34	0,54	19,93	96
итого				715	23,5	20,87	109,96	641,5
4		Уплотненный полдник:						
	10	Суп молочный с крупой		250	9,28	18,03	1,86	193,0
	31	Чай с сахаром		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	50	Хлеб		45	2,34	0,54	19,93	96,0
итого				475	11,68	18,62	21,82	289,42
					Калорийность всего за день (ккал):			
Объем блюд:				1820	48,5	52,8	194,23	1365,35
Итого								

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____
Кладовщик: _____

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

Меню на 11 января 2011 г.
 Сад
 (режим работы группы 12 ч)



№ рец.	№ техно-лог. кар-ты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-нование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	94	Каша манная	на молоке	200/5	5,43	4,23	33,38	193,0
	62	Чай		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	70	Батон		60	2,34	0,54	19,93	96,0
	48	Масло (порциями)		5	0,04	3,62	0,065	43,0
итого				450	7,87	8,44	53,39	332,42
2		Завтрак						
	63	Молоко		180	5,48	4,88	9,07	102,0
итого				180	5,48	4,88	9,07	102,0
3		Обед:						
	18	Суп гороховый		250	5,49	5,27	16,32	135,0
	41	Тефтели мясные с подливой		70	8,98	9,49	7,31	150,5
	28	Гречка отварная		150	8,59	6,09	38,64	243,0
	32	Компот из сушеных фруктов		200	0,44	0,02	27,76	113
	50	Хлеб		45	2,34	0,54	19,93	96
итого				715	23,5	20,87	109,96	641,5
4		Уплотненный полдник:						
	10	Суп молочный с крупой		250	9,28	18,03	1,86	193,0
	31	Чай с сахаром		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	50	Хлеб		45	2,34	0,54	19,93	96,0
итого				475	11,68	18,62	21,82	289,42
		Ужин						
	62	Чай		180	0,06	0,05	0,012	0,42
		Печенье		40	0,025	0,025	21,08	85,0
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				2040	48,61	52,88	215,33	1450,77

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____