

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



Меню на 13 января 2021 г.
Сад
(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:						
	100	Каша ячневая на молоке		200/5	6,76	10,42	39,38	124,94
	30	Чай с лимоном		180	0,12	0,02	10,2	41,0
	48	Масло (порциями)		5	0,04	3,62	0,065	43,0
	70	Батон		60	4,5	1,7	30,8	157,2
	49	Сыр (порциями)		15	4,64	5,9	-	72,0
итого				465	16,06	21,66	80,44	438,14
2		2 Завтрак						
	76	Сок фруктовый		180	0,90	0,18	17,71	76,9
итого				180	0,90	0,18	17,71	76,9
3		Обед:						
	17	Суп с рыбными консервами		250	8,6	8,4	14,33	167,0
	68	Сосиски отварные		100	11,0	23,9	0,4	260,0
	26	Макароны отварные		150	5,5	4,57	26,44	168,0
	34	Кисель		150	0,08	-	22,26	89,4
	50	Хлеб		45	2,34	0,54	19,93	96,0
	10	Салат из зеленого горошка		30	1,78	3,11	1,91	50,0
итого				725	29,3	40,52	85,27	830,4
4		Уплотненный полдник:						
	103	Пирожок с рисом и печенью		80	10,24	6,38	28,2	223,2
	29	Чай с молоком		180	2,67	2,34	14,31	89,0
	50	Хлеб		45	2,34	0,54	19,93	96,0
		Банан		100	0,72	0,86	12,72	48,36
итого				405	15,97	10,12	75,16	456,56
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1775	62,23	72,48	258,57	1802,0

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: [подпись]
Кладовщик: [подпись]

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



Меню на 13 января 2021

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ техно-лог. карты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-нование порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	100	Каша ячневая на молоке	200/5	6,76	10,42	39,38	124,94
	30	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41,0
	48	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
	70	Батон	60	4,5	1,7	30,8	157,2
	49	Сыр (порциями)	15	4,64	5,9	-	72,0
итого			465	16,06	21,66	80,44	438,14
2		2 Завтрак					
	76	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	17,71	76,9
итого			180	0,90	0,18	17,71	76,9
3		Обед:					
	17	Суп с рыбными консервами	150	8,6	8,4	14,33	167,0
	41	Котлета мясная	70	11,0	23,9	0,4	260,0
	26	Макароны отварные	100	5,5	4,57	26,44	168,0
	34	Кисель	150	0,08	-	22,26	89,4
	50	Хлеб	45	2,34	0,54	19,93	96,0
	10	Салат из зеленого горошка	30	1,78	3,11	1,91	50,0
итого			545	29,3	40,52	85,27	830,4
4		Уплотненный полдник:					
	103	Пирожок с рисом и печенью	80	10,24	6,38	28,2	223,2
	29	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0
	50	Хлеб	45	2,34	0,54	19,93	96,0
		Банан	100	0,72	0,86	12,72	48,36
итого			405	15,97	10,12	75,16	456,56
Объем блюд:				Калорийность всего за день (ккал):			
Итого			1595	62,23	72,48	258,57	1802,0

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:

(Handwritten signatures)

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



Меню на 13 января 2021 г.

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:						
	100	Каша ячневая на молоке		200/5	6,76	10,42	39,38	124,94
	30	Чай с лимоном		180	0,12	0,02	10,2	41,0
	48	Масло (порциями)		5	0,04	3,62	0,065	43,0
	70	Батон		60	4,5	1,7	30,8	157,2
	49	Сыр (порциями)		15	4,64	5,9	-	72,0
итого				465	16,06	21,66	80,44	438,14
2		2 Завтрак						
	76	Сок фруктовый		180	0,90	0,18	17,71	76,9
итого				180	0,90	0,18	17,71	76,9
3		Обед:						
	17	Суп с рыбными консервами		250	8,6	8,4	14,33	167,0
	68	Сосиски отварные		100	11,0	23,9	0,4	260,0
	26	Макароны отварные		150	5,5	4,57	26,44	168,0
	34	Кисель		150	0,08	-	22,26	89,4
	50	Хлеб		45	2,34	0,54	19,93	96,0
	10	Салат из зеленого горошка		30	1,78	3,11	1,91	50,0
итого				725	29,3	40,52	85,27	830,4
4		Уплотненный полдник:						
	103	Пирожок с рисом и печенью		80	10,24	6,38	28,2	223,2
	29	Чай с молоком		180	2,67	2,34	14,31	89,0
	50	Хлеб		45	2,34	0,54	19,93	96,0
		Банан		100	0,72	0,86	12,72	48,36
итого				405	15,97	10,12	75,16	456,56
5		Ужин						
	62	Чай		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	73	Печенье		40	3,0	3,9	29,8	166,8
итого				220	3,06	3,59	29,81	167,22
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1995	65,29	76,07	288,38	1969,22

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик: