

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

Меню на 15 января 2021 г.

Сад
(режим работы группы 10,5 ч)



№ рец.	№ техно-лог. карты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-нование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	6	Каша из пшена и риса на молоке « Дружба»		200/5	5,5	8,77	29,27	213,0
	30	Чай с лимоном		180	0,12	0,02	10,2	41,0
	60	Батон		60	2,34	0,54	19,93	96,0
	48	Масло (порциями)		5	0,04	3,62	0,065	43,0
итого				450	8,0	12,88	59,46	393,0
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:						
	11	Суп Крестьянский		250	2,31	7,73	15,42	14,58
	41	Шницель из говядины		70	11,92	8,8	11,64	173,0
	25	Рис отварной		150	3,64	5,37	36,67	210,0
	34	Кисель		200	0,08	-	22,26	89,4
	50	Хлеб		45	2,34	0,54	19,93	96,0
итого				715	20,29	22,44	105,92	582,98
4		Уплотненный полдник:						
	26	Макаронны отварные		150/5	5,5	4,57	26,44	168,0
	62	Чай		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	50	Хлеб		45	2,34	0,54	19,93	96,0
		Груша		100	1,5	0,5	21,0	96,0
	111	Зефир		40	0,24	0	24,0	91,2
итого				520	9,64	5,66	91,38	451,62
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1835	38,83	41,16	274,47	1504,5

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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

Меню на 15 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			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	6	Каша из пшена и риса на молоке « Дружба»		200/5	5,5	8,77	29,27	213,0
	30	Чай с лимоном		180	0,12	0,02	10,2	41,0
	60	Батон		60	2,34	0,54	19,93	96,0
	48	Масло (порциями)		5	0,04	3,62	0,065	43,0
итого				450	8,0	12,88	59,46	393,0
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:						
	11	Суп Крестьянский		150	2,31	7,73	15,42	14,58
	41	Шницель из говядины		70	11,92	8,8	11,64	173,0
	25	Рис отварной		150	3,64	5,37	36,67	210,0
	34	Кисель		150	0,08	-	22,26	89,4
	50	Хлеб		45	2,34	0,54	19,93	96,0
итого				565	20,29	22,44	105,92	582,98
4		Уплотненный полдник:						
	26	Макароны отварные		150/5	5,5	4,57	26,44	168,0
	62	Чай		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	50	Хлеб		45	2,34	0,54	19,93	96,0
		Груша		100	1,5	0,5	21,0	96,0
	111	Зефир		40	0,24	0	24,0	91,2
итого				520	9,64	5,66	91,38	451,62
Объем блюд:								
Итого				1685	38,83	41,16	274,47	1504,5

Калорийность всего за день (ккал):

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: 

Кладовщик: 

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

Меню на 15 января 2021 г.

Сад
(режим работы группы 12 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:						
	6	Каша из пшена и риса на молоке « Дружба»		200/5	5,5	8,77	29,27	213,0
	30	Чай с лимоном		180	0,12	0,02	10,2	41,0
	60	Батон		60	2,34	0,54	19,93	96,0
	48	Масло (порциями)		5	0,04	3,62	0,065	43,0
итого				450	8,0	12,88	59,46	393,0
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:						
	11	Суп Крестьянский		250	2,31	7,73	15,42	14,58
	41	Шницель из говядины		70	11,92	8,8	11,64	173,0
	25	Рис отварной		150	3,64	5,37	36,67	210,0
	34	Кисель		200	0,08	-	22,26	89,4
	50	Хлеб		45	2,34	0,54	19,93	96,0
итого				715	20,29	22,44	105,92	582,98
4		Уплотненный полдник:						
	26	Макароны отварные		150/5	5,5	4,57	26,44	168,0
	62	Чай		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	50	Хлеб		45	2,34	0,54	19,93	96,0
		Груша		100	1,5	0,5	21,0	96,0
	111	Зефир		40	0,24	0	24,0	91,2
итого				520	9,64	5,66	91,38	451,62
		Ужин						
	62	Чай		180	0,06	0,05	0,012	0,42
		Печенье		40	3,0	3,9	29,8	166,8

Объем блюд: _____ Калорийность всего за день (ккал): _____

Итого				2055	41,89	45,11	304,28	1671,72
--------------	--	--	--	------	-------	-------	--------	---------

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____