

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ №3 «Колобок»

Зарубина Т.Л.

Меню на 18 января 2021 г.

Ясли

(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:						
	4	Каша пшеничная жидкая	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
	112	Мармелад		40	0	0,225	21,82	87,75
итого				490	7,87	8,66	75,21	420,17
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:						
	18	Суп картофельный с макаронными изделиями		150/15	7,7	6,6	23,6	185,1
	57	Капуста тушеная с мясом		100	19,7	15,0	13,65	269
	32	Компот из сушеных фруктов		150	0,44	0,02	27,76	113
	50	Хлеб		45	2,34	0,54	19,93	96
итого				460	22,98	43,56	78,34	581,25
4		Уплотненный полдник:						
	10	Омлет		70	9,28	18,03	1,86	193,0
	63	Молоко кипяченое		150	5,48	4,88	9,07	102,0
	50	Хлеб		45	2,34	0,54	19,93	96,0
		Яблоко		100	1,5	0,5	21,0	95,0
итого				365	18,6	23,95	51,86	486,0
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1495	50,4	76,34	223,12	1564,32

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:

(Handwritten signatures)

Заведующий МАДОУ №3 «Колобок»



Меню на 18 января 2021 г.

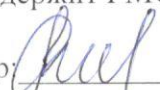

Сад

(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:						
	4	Каша пшеничная жидкая	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
	112	Мармелад		40	0	0,225	21,82	87,75
итого				490	7,87	8,66	75,21	420,17
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:						
	18	Суп картофельный с макаронными изделиями		250/15	7,7	6,6	23,6	185,1
	57	Капуста тушеная с мясом		150	19,7	15,0	13,65	269
	32	Компот из сушеных фруктов		200	0,44	0,02	27,76	113
	50	Хлеб		45	2,34	0,54	19,93	96
итого				660	22,98	43,56	78,34	581,25
4		Уплотненный полдник:						
	10	Омлет		70	9,28	18,03	1,86	193,0
	63	Молоко кипяченое		180	5,48	4,88	9,07	102,0
	50	Хлеб		45	2,34	0,54	19,93	96,0
		Яблоко		100	1,5	0,5	21,0	95,0
итого				395	18,6	23,95	51,86	486,0

Объем блюд:						Калорийность всего за день (ккал):	
Итого			1725	50,4	76,34	223,12	1564,32

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: 
 Кладовщик: 

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

Меню на 18 января 2022

Сад
(режим работы группы 12 ч)



№ рец.	№. тех-но-лог. карты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-нование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	4	Каша пшеничная	на молоке жидкая	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
	112	Мармелад		40	0	0,225	21,82	87,75
итого				490	7,87	8,66	75,21	420,17
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:						
	18	Суп картофельный	с макаронными изделиями	250/15	7,7	6,6	23,6	185,1
	57	Капуста тушеная	с мясом	150	19,7	15,0	13,65	269
	32	Компот из сушеных фруктов		200	0,44	0,02	27,76	113
	50	Хлеб		45	2,34	0,54	19,93	96
итого				660	22,98	43,56	78,34	581,25
4		Уплотненный полдник:						
	10	Омлет		70	9,28	18,03	1,86	193,0
	63	Молоко кипяченое		180	5,48	4,88	9,07	102,0
	50	Хлеб		45	2,34	0,54	19,93	96,0
		Яблоко		100	1,5	0,5	21,0	95,0
итого				395	18,6	23,95	51,86	486,0
		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				1945	50,43	76,42	244,22	1649,74

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:

(Handwritten signatures)