

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

Меню на 19 января 2021 г.

Ясли
(режим работы группы 10,5ч)



№ рец.	№ тех-но-лог. кар-ты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	98	Каша пшеничная на молоке		200/5	6,04	9,96	31,32	239,34
	33	Какао с молоком		180	0,12	0,02	10,2	41,0
	70	Батон		60	4,5	1,7	30,8	157,2
	48	Масло (порциями)		5	0,04	3,62	0,065	43,0
итого				450	10,7	15,3	72,385	480,54
2		Завтрак						
	65	Йогурт		150	2,8	3,4	4,0	86,0
итого				150	2,8	3,4	4,0	86,0
3		Обед:						
	14	Борщ со сметаной		150	1,73	4,9	12,2	100,0
	128	Тефтели из сердца с подливой		75	12,6	9,49	6,0	168,7
	28	Гречка отварная		150	8,59	6,09	38,64	243,0
	34	Кисель		150	0,08	-	22,26	89,4
	50	Хлеб		45	2,34	0,54	19,93	96,0
итого				570	24,39	19,03	102,55	697,1
4		Уплотненный полдник:						
	61	Рыбное суфле		70/5	11,03	6,4	2,87	112,8
	62	Чай с сахаром		150	0,06	0,05	0,012	0,42
	50	Хлеб		45	2,34	0,54	19,93	96,0
		Яблоко		100	1,5	0,5	21,0	96,0
итого				370	9,78	6,97	76,682	410,16
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1540	39,94	44,7	255,61	1673,8

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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

Меню на 19 января 2021г.

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:						
	98	Каша пшеничная на молоке		200/5	6,04	9,96	31,32	239,34
	33	Какао с молоком		180	0,12	0,02	10,2	41,0
	70	Батон		60	4,5	1,7	30,8	157,2
	48	Масло (порциями)		5	0,04	3,62	0,065	43,0
итого				450	10,7	15,3	72,385	480,54
2		Завтрак						
	65	Йогурт		150	2,8	3,4	4,0	86,0
итого				150	2,8	3,4	4,0	86,0
3		Обед:						
	14	Борщ со сметаной		250	1,73	4,9	12,2	100,0
	128	Тефтели из сердца с подливой		75	12,6	9,49	6,0	168,7
	28	Гречка отварная		150	8,59	6,09	38,64	243,0
	34	Кисель		200	0,08	-	22,26	89,4
	50	Хлеб		45	2,34	0,54	19,93	96,0
итого				720	24,39	19,03	102,55	697,1
4		Уплотненный полдник:						
	61	Рыбное суфле		70/5	11,03	6,4	2,87	112,8
	62	Чай с сахаром		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	50	Хлеб		45	2,34	0,54	19,93	96,0
		Яблоко		100	1,5	0,5	21,0	96,0
итого				400	9,78	6,97	76,682	410,16
5		Дополнительно на 12 час						
	63	Молоко кипяченое		180	5,43	4,88	9,07	102
		Печенье		85	2,3	0,7	13,2	80,0
итого				265	7,73	5,58	22,27	182,0
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1985	55,4	50,28	277,88	1855,8

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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

Меню на 19 января 2021 г.

Сад
(режим работы группы 10,5 ч)



№ рец.	№ техно-лог. карты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-на	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	98	Каша пшеничная на молоке		200/5	6,04	9,96	31,32	239,34
	33	Какао с молоком		180	0,12	0,02	10,2	41,0
	70	Батон		60	4,5	1,7	30,8	157,2
	48	Масло (порциями)		5	0,04	3,62	0,065	43,0
итого				450	10,7	15,3	72,385	480,54
2		Завтрак						
	65	Йогурт		150	2,8	3,4	4,0	86,0
итого				150	2,8	3,4	4,0	86,0
3		Обед:						
	14	Борщ со сметаной		250	1,73	4,9	12,2	100,0
	128	Тефтели из сердца с подливой		75	12,6	9,49	6,0	168,7
	28	Гречка отварная		150	8,59	6,09	38,64	243,0
	34	Кисель		200	0,08	-	22,26	89,4
	50	Хлеб		45	2,34	0,54	19,93	96,0
итого				720	24,39	19,03	102,55	697,1
4		Уплотненный полдник:						
	61	Рыбное суфле		70/5	11,03	6,4	2,87	112,8
	62	Чай с сахаром		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	50	Хлеб		45	2,34	0,54	19,93	96,0
		Яблоко		100	1,5	0,5	21,0	96,0
итого				400	9,78	6,97	76,682	410,16
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1720	39,94	44,7	255,61	1673,8

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____