

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

Меню на 20 января 2021 г.
Сад
(режим работы группы 12 ч)



№ рец.	№ тех-но-лог. кар-ты	Прием пищи, новование блюда	наиме-нование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	97	Каша овсяная «Геркулес» на молоке		200/5	6,66	11,0	22,64	116,44
	62	Чай с сахаром		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	60	Батон		45	2,34	0,54	19,93	96,0
	48	Масло (порциями)		5	0,04	3,62	0,065	43,0
итого				435	9,1	15,21	42,64	255,86
2		Завтрак						
	76	Сок фруктовый		150	5,48	4,88	9,07	102
итого				150	5,48	4,88	9,07	102
3		Обед:						
	23	Рассольник		250	3,72	8,14	8,68	145,9
	38	Жаркое по-домашнему		200	22,02	6,79	19,95	259,0
	32	Компот из сушеных фруктов		200	0,44	0,02	27,76	113,0
	50	Хлеб		45	2,34	0,54	19,93	96,0
	72	Огурец свежий		40	0,5	0,1	1,5	8,4
итого				735	29,02	15,59	77,85	622,3
4		Уплотненный полдник:						
	88	Запеканка манная со сгущенным молоком		150/30	7,32	6,54	56,74	313,74
	62	Чай		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	50	Хлеб		45	2,34	0,54	19,93	96,0
итого				405	9,72	7,13	76,68	451,74
5		Ужин						
	63	Молоко кипяченое		180	5,48	4,88	9,07	102
	104	Булочка		80	6,24	4,89	43,08	241,6
итого				260	11,72	9,77	52,15	343,6
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1985	55,92	52,58	258,39	1775,5

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: 

Кладовщик: 

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

Меню на 20 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:						
	97	Каша овсяная «Геркулес» на молоке		200/5	6,66	11,0	22,64	116,44
	62	Чай с сахаром		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	60	Батон		45	2,34	0,54	19,93	96,0
	48	Масло (порциями)		5	0,04	3,62	0,065	43,0
итого				435	9,1	15,21	42,64	255,86
2		Завтрак						
	76	Сок фруктовый		150	5,48	4,88	9,07	102
итого				150	5,48	4,88	9,07	102
3		Обед:						
	23	Рассольник		250	3,72	8,14	8,68	145,9
	38	Жаркое по-домашнему		200	22,02	6,79	19,95	259,0
	32	Компот из сушеных фруктов		200	0,44	0,02	27,76	113,0
	50	Хлеб		45	2,34	0,54	19,93	96,0
	72	Огурец свежий		40	0,5	0,1	1,5	8,4
итого				735	29,02	15,59	77,85	622,3
4		Уплотненный полдник:						
	88	Запеканка манная со сгущенным молоком		150/30	7,32	6,54	56,74	313,74
	62	Чай		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	50	Хлеб		45	2,34	0,54	19,93	96,0
итого				405	9,72	7,13	76,68	451,74
итого								
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1725	44,2	42,81	206,24	1431,9

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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

Меню на 20 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:						
	97	Каша овсяная «Геркулес» на молоке		200/5	6,66	11,0	22,64	116,44
	62	Чай с сахаром		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	60	Батон		45	2,34	0,54	19,93	96,0
	48	Масло (порциями)		5	0,04	3,62	0,065	43,0
итого				435	9,1	15,21	42,64	255,86
2		Завтрак						
	76	Сок фруктовый		150	5,48	4,88	9,07	102
итого				150	5,48	4,88	9,07	102
3		Обед:						
	23	Рассольник		150	3,72	8,14	8,68	145,9
	38	Жаркое по-домашнему		150	22,02	6,79	19,95	259,0
	32	Компот из сушеных фруктов		150	0,44	0,02	27,76	113,0
	50	Хлеб		45	2,34	0,54	19,93	96,0
	72	Огурец свежий		40	0,5	0,1	1,5	8,4
итого				535	29,02	15,59	77,85	622,3
4		Уплотненный полдник:						
	88	Запеканка манная со сгущенным молоком		150/30	7,32	6,54	56,74	313,74
	62	Чай		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	50	Хлеб		45	2,34	0,54	19,93	96,0
итого				405	9,72	7,13	76,68	451,74
итого								
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1525	44,2	42,81	206,24	1431,9

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: 

Кладовщик: 