

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

Меню на 21 января 2021 г.

Сад

(режим работы группы 12 ч)



№ рец.	№ тех-но-лог. кар-ты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-нование порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	21	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,76	6,63	18,28	156,0
	30	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,20	41,0
	70	Батон	60	2,34	0,54	19,93	96,0
	48	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
итого			495	8,26	10,81	36,82	336,0
2		Завтрак					
	71	Яблоко	100	1,5	0,21	9,8	96,0
итого			100	1,5	0,21	9,8	96,0
3		Обед:					
	19	Суп манный с гренками	200	2,5	2,8	17,0	103,25
	59	Котлета рыбная с подливой	70	10,09	3,26	6,79	97,0
	25	Рис отварной	150	8,59	6,09	38,64	210,0
	34	Кисель	200	0,44	0,02	27,76	113,0
	50	Хлеб	45	2,34	0,54	19,93	96,0
	13	Салат из зеленого горошка	50	0,76	0,1	2,38	13,3
итого			715	24,72	12,81	112,5	632,55
4		Уплотненный полдник:					
	86	Суфле из творога с повидлом	150/30	22,5	13,2	18,42	289,2
	62	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	50	Хлеб	45	2,34	0,54	19,93	96,0
итого			405	24,9	13,79	38,36	385,62
5		Ужин					
	62	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
		Печенье	40	0,88	6,08	29,68	175,2
итого			220	0,94	6,13	29,69	15,62
Объем блюд:				Калорийность всего за день (ккал):			
Итого			1935,0	60,32	43,75	224,17	1465,79

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: 

Кладовщик: _____

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



Меню на 21 января 2021 г.

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№-тех-но-лог.кар-ты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	21	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,76	6,63	18,28	156,0
	30	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,20	41,0
	70	Батон	60	2,34	0,54	19,93	96,0
	48	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
итого			495	8,26	10,81	36,82	336,0
2		Завтрак					
	71	Яблоко	100	1,5	0,21	9,8	96,0
итого			100	1,5	0,21	9,8	96,0
3		Обед:					
	19	Суп манный с гречками	150	2,5	2,8	17,0	103,25
	59	Котлета рыбная с подливой	70	10,09	3,26	6,79	97,0
	25	Рис отварной	100	8,59	6,09	38,64	210,0
	34	Кисель	150	0,44	0,02	27,76	113,0
	50	Хлеб	45	2,34	0,54	19,93	96,0
	13	Салат из зеленого горошка	50	0,76	0,1	2,38	13,3
итого			565	24,72	12,81	112,5	632,55
4		Уплотненный полдник:					
	86	Суфле из творога с повидлом	150/30	22,5	13,2	18,42	289,2
	62	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	50	Хлеб	45	2,34	0,54	19,93	96,0
итого			405	24,9	13,79	38,36	385,62
итого							
Объем блюд:				Калорийность всего за день (ккал):			
Итого			1565	59,38	37,62	197,48	1450,17

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:

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

Меню на 21 января 2021 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч)



№ рец.	№ техно-лог. кар-ты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-нование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	21	Суп молочный с макаронными изделиями		250	5,76	6,63	18,28	156,0
	30	Чай с сахаром		180	0,12	0,02	10,20	41,0
	70	Батон		60	2,34	0,54	19,93	96,0
	48	Масло (порциями)		5	0,04	3,62	0,065	43,0
итого				495	8,26	10,81	36,82	336,0
2		Завтрак						
	71	Яблоко		100	1,5	0,21	9,8	96,0
итого				100	1,5	0,21	9,8	96,0
3		Обед:						
	19	Суп манный с гренками		200	2,5	2,8	17,0	103,25
	59	Котлета рыбная с подливой		70	10,09	3,26	6,79	97,0
	25	Рис отварной		150	8,59	6,09	38,64	210,0
	34	Кисель		200	0,44	0,02	27,76	113,0
	50	Хлеб		45	2,34	0,54	19,93	96,0
	13	Салат из зеленого горошка		50	0,76	0,1	2,38	13,3
итого				715	24,72	12,81	112,5	632,55
4		Уплотненный полдник:						
	86	Суфле из творога с повидлом		150/30	22,5	13,2	18,42	289,2
	62	Чай		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	50	Хлеб		45	2,34	0,54	19,93	96,0
итого				405	24,9	13,79	38,36	385,62
итого								
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1715	59,38	37,62	197,48	1450,17

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: 

Кладовщик: 