

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



Меню на 22 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:						
	2	Каша рисовая вязкая с мас-лом		200/5	5,39	6,38	27,13	187,0
	62	Чай		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	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	9,99	11,75	58,0	387,62
2		Завтрак						
	76	Сок фруктовый		150	0,09	0,18	17,71	76,9
итого				150	0,09	0,18	17,71	76,9
3		Обед:						
	19	Суп Шахтерский		150	2,5	2,8	17,0	103,25
	42	Гуляш из говядины		75	18,05	14,26	4,58	218,0
	26	Макароны отварные		100	5,5	4,57	26,44	168,0
	34	Компот из сушеных фрук-тов		150	0,08	-	22,26	89,40
	50	Хлеб		45	2,34	0,54	19,93	96,0
итого				520	28,47	22,17	90,58	674,65
4		Уплотненный полдник:						
	110	Язык говяжий отварной		50	7,32	6,54	-	87,6
	55	Картофель отварной		150	3,86	5,64	21,56	192,58
	62	Чай		150	0,06	0,05	0,012	0,42
	50	Хлеб		45	2,34	0,54	19,93	96,0
итого				395	13,58	12,77	41,5	376,6
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1515	52,23	46,87	166,291	1515,77

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: Филипп

Кладовщик: [Подпись]

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ №3 «Колобок»

Зарубина Т.Л.

Меню на 22 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:						
	2	Каша рисовая вязкая с мас-лом		200/5	5,39	6,38	27,13	187,0
	62	Чай		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	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	9,99	11,75	58,0	387,62
2		Завтрак						
	76	Сок фруктовый		150	0,09	0,18	17,71	76,9
итого				150	0,09	0,18	17,71	76,9
3		Обед:						
	19	Суп Шахтерский		250	2,5	2,8	17,0	103,25
	42	Гуляш из говядины		75	18,05	14,26	4,58	218,0
	26	Макароны отварные		150	5,5	4,57	26,44	168,0
	34	Компот из сушеных фрук-тов		200	0,08	-	22,26	89,40
	50	Хлеб		45	2,34	0,54	19,93	96,0
итого				720	28,47	22,17	90,58	674,65
4		Уплотненный полдник:						
	110	Язык говяжий отварной		50	7,32	6,54	-	87,6
	55	Картофель отварной		200	3,86	5,64	21,56	192,58
	62	Чай		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	50	Хлеб		45	2,34	0,54	19,93	96,0
итого				475	13,58	12,77	41,5	376,6
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1795	52,23	46,87	166,291	1515,77

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Фили

Кладовщик:

С

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

Меню на 22 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:						
	2	Каша рисовая вязкая с мас-лом		200/5	5,39	6,38	27,13	187,0
	62	Чай		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	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	9,99	11,75	58,0	387,62
2		Завтрак						
	76	Сок фруктовый		150	0,09	0,18	17,71	76,9
итого				150	0,09	0,18	17,71	76,9
3		Обед:						
	19	Суп Шахтерский		250	2,5	2,8	17,0	103,25
	42	Гуляш из говядины		75	18,05	14,26	4,58	218,0
	26	Макароны отварные		150	5,5	4,57	26,44	168,0
	34	Компот из сушеных фрук-тов		200	0,08	-	22,26	89,40
	50	Хлеб		45	2,34	0,54	19,93	96,0
итого				720	28,47	22,17	90,58	674,65
4		Уплотненный полдник:						
	110	Язык говяжий отварной		50	7,32	6,54	-	87,6
	55	Картофель отварной		200	3,86	5,64	21,56	192,58
	62	Чай		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	50	Хлеб		45	2,34	0,54	19,93	96,0
итого				475	13,58	12,77	41,5	376,6
5		Ужин						
		Яблоко		100	0,72	0,86	12,72	48,36
итого				100	0,72	0,86	12,72	48,36
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1895	52,95	47,73	179,01	1564,13

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

С.А. Арин

Кладовщик: _____

Т.Л. Зарубина