

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

Меню на 26 января 2021 г.

Сад
(режим работы группы 10,5 ч.)



№ рец.	№ техно-лог. карты	Прием пищи, наименование блюда	наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	9	Каша геркулесовая на молоке		200	5,39	6,38	27,13	187,0
	62	Чай		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	50	Батон		60	4,5	1,7	30,8	157,2
	48	Масло (порциями)		5	0,04	3,62	0,065	43,0
	111	Зефир		30	0,24	-	24,0	91,2
итого				475	10,23	11,75	82,0	478,82
		2 Завтрак						
	65	Йогурт		100	0,09	0,18	17,71	76,9
итого				100	0,09	0,18	17,71	76,9
2		Обед:						
	15	Суп картофельный с горохом		200	5,49	5,27	16,32	135,0
	75	Печень тушеная по-строгоновски		70	18,6	12,0	3,3	222,8
	25	Рис отварной		150	3,64	5,37	36,67	210
	34	Кисель		200	0,08	-	22,26	89,4
	50	Хлеб		40	2,34	0,54	19,93	96,0
	72	Огурец свежий		50	0,5	0,1	1,5	8,4
итого				710	30,65	23,28	99,98	761,6
3		Полдник:						
	76	Сок фруктовый		180	0,9	0,18	17,71	76,9
	371	Сочники с творогом		70	7,3	4,7	1,46	112,69
итого				250	8,2	4,88	19,17	189,59
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1535	49,17	40,09	218,86	1506,91

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:

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

Меню на 26 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:						
	9	Каша геркулесовая на молоке		130	5,39	6,38	27,13	187,0
	62	Чай		150	0,06	0,05	0,012	0,42
	50	Батон		60	4,5	1,7	30,8	157,2
	48	Масло (порциями)		5	0,04	3,62	0,065	43,0
	111	Зефир		30	0,24	-	24,0	91,2
итого				375	10,23	11,75	82,0	478,82
		2 Завтрак						
	65	Йогурт		100	0,09	0,18	17,71	76,9
итого				100	0,09	0,18	17,71	76,9
2		Обед:						
	15	Суп картофельный с горохом		150	5,49	5,27	16,32	135,0
	75	Печень тушеная по-строгоновски		50	18,6	12,0	3,3	222,8
	25	Рис отварной		110	3,64	5,37	36,67	210
	34	Кисель		150	0,08	-	22,26	89,4
	50	Хлеб		40	2,34	0,54	19,93	96,0
	72	Огурец свежий		30	0,5	0,1	1,5	8,4
итого				530	30,65	23,28	99,98	761,6
3		Полдник:						
	76	Сок фруктовый		150	0,9	0,18	17,71	76,9
	371	Сочники с творогом		70	7,3	4,7	1,46	112,69
итого				220	8,2	4,88	19,17	189,59
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1225	49,17	40,09	218,86	1506,91

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: 

Кладовщик: 

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

Меню на 26 января 2021 г.

Сад

(режим работы группы 12 ч.)



№ рец.	№ техно-лог. карты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-нование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	9	Каша геркулесовая на молоке		200	5,39	6,38	27,13	187,0
	62	Чай		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	50	Батон		60	4,5	1,7	30,8	157,2
	48	Масло (порциями)		5	0,04	3,62	0,065	43,0
	111	Зефир		30	0,24	-	24,0	91,2
итого				475	10,23	11,75	82,0	478,82
		2 Завтрак						
	65	Йогурт		100	0,09	0,18	17,71	76,9
итого				100	0,09	0,18	17,71	76,9
2		Обед:						
	15	Суп картофельный с горохом		200	5,49	5,27	16,32	135,0
	75	Печень тушеная по-строгоновски		70	18,6	12,0	3,3	222,8
	25	Рис отварной		150	3,64	5,37	36,67	210
	34	Кисель		200	0,08	-	22,26	89,4
	50	Хлеб		40	2,34	0,54	19,93	96,0
	72	Огурец свежий		50	0,5	0,1	1,5	8,4
итого				710	30,65	23,28	99,98	761,6
3		Полдник:						
	76	Сок фруктовый		180	0,9	0,18	17,71	76,9
	371	Сочники с творогом		70	7,3	4,7	1,46	112,69
итого				250	8,2	4,88	19,17	189,59
4		Уплотненный полдник:						
	55	Картофель отварной		150	2,36	3,38	12,93	115,54
	41	Котлета из говядины		75	11,92	8,8	11,64	173,0
	50	Хлеб		40	2,34	0,54	19,93	96,0
итого				265	16,62	12,72	44,5	384,54
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1800	65,79	52,81	263,36	1891,45

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: 

Кладовщик: 