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

Меню на 27 января 2021 г.

Ясли
(режим работы группы 10,5 ч.)

№ рец.	№ технолог. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		**Завтрак:**					
	3	Каша пшеничная на молоке	150/5	5,67	5,28	32,55	200,0
	33	Какао с молоком	150	3,67	3,19	15,82	107,0
	50	Батон	60	4,5	1,7	30,8	157,2
	48	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
	49	Сыр (порциями)	10	4,64	5,9	-	72,0
итого			380	18,52	19,69	79,23	579,2
		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:**					
	17	Суп с рыбными консервами	150	8,6	8,4	14,33	167,0
	42	Гуляш из отварного мяса	55	18,05	14,26	4,58	218,0
	26	Макароны отварные	110	5,5	4,57	26,44	168,0
	76	Сок фруктовый	150	0,09	0,18	17,71	76,9
	50	Хлеб	40	2,34	0,54	19,93	96,0
	45	Винегрет овощной	30	0,81	3,7	5,06	54,96
итого			535	35,39	31,65	88,05	780,86
3		**Полдник:**					
	31	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	40,0
	264	Пицца	70	3,98	0,42	26,63	128,92
итого			220	4,04	0,44	36,62	168,92
Объем блюд:							Калорийность всего за день (ккал):
Итого			1235	58,04	1,96	221,61	1605,88

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:_____ Кладовщик:_____

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

Меню на 27 января 2021 г.

Сад
(режим работы группы 10,5 ч.)

№ рец.	№ техн-олог. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		**Завтрак:**					
	3	Каша пшеничная на молоке	200/5	5,67	5,28	32,55	200,0
	33	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0
	50	Батон	60	4,5	1,7	30,8	157,2
	48	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
	49	Сыр (порциями)	10	4,64	5,9	-	72,0
итого			460	18,52	19,69	79,23	579,2
		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:**					
	17	Суп с рыбными консервами	200	8,6	8,4	14,33	167,0
	42	Гуляш из отварного мяса	75	18,05	14,26	4,58	218,0
	26	Макароны отварные	150	5,5	4,57	26,44	168,0
	76	Сок фруктовый	180	0,09	0,18	17,71	76,9
	50	Хлеб	40	2,34	0,54	19,93	96,0
	45	Винегрет овощной	50	0,81	3,7	5,06	54,96
итого			695	35,39	31,65	88,05	780,86
3		**Полдник:**					
	31	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0
	264	Пицца	70	3,98	0,42	26,63	128,92
итого			250	4,04	0,44	36,62	168,92
Объем блюд:						Калорийность всего за день (ккал):	
Итого			1505	58,04	1,96	221,61	1605,88

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:_____ Кладовщик:_____

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

Меню на 27 января 2021 г.

Сад
(режим работы группы 12 ч.)

№ рец.	№ технолог. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		**Завтрак:**					
	3	Каша пшеничная на молоке	200/5	5,67	5,28	32,55	200,0
	33	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0
	50	Батон	60	4,5	1,7	30,8	157,2
	48	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
	49	Сыр (порциями)	10	4,64	5,9	-	72,0
итого			460	18,52	19,69	79,23	579,2
		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:**					
	17	Суп с рыбными консервами	200	8,6	8,4	14,33	167,0
	42	Гуляш из отварного мяса	75	18,05	14,26	4,58	218,0
	26	Макароны отварные	150	5,5	4,57	26,44	168,0
	76	Сок фруктовый	180	0,09	0,18	17,71	76,9
	50	Хлеб	40	2,34	0,54	19,93	96,0
	45	Винегрет овощной	50	0,81	3,7	5,06	54,96
итого			695	35,39	31,65	88,05	780,86
3		**Полдник:**					
	31	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0
	264	Пицца	70	3,98	0,42	26,63	128,92
итого			250	4,04	0,44	36,62	168,92
4		**Уплотненный полдник:**					
	278	Плов из риса с черносливом и изюмом	155	7,38	6,38	56,74	313,74
	50	Хлеб	40	2,34	0,54	19,93	96,0
		Банан	100	0,72	0,86	12,72	48,36
итого			295	10,44	7,78	89,39	458,1
Объем блюд:						Калорийность всего за день (ккал):	
Итого			1800	68,48	59,74	311,0	2063,98

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:_____ Кладовщик:_____