

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



Меню на 28 января 2021 г.
Сад
(режим работы группы 12 ч.)

№ рец.	№ техно-лог. карты	Прием пищи, вание	наимено- блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	1	Каша гречневая на молоке		200/5	6,21	5,28	27,9	184,0
	31	Чай с сахаром		180/10	0,06	0,02	9,99	40,0
	70	Батон		60	4,5	1,7	30,8	157,2
	48	Масло (порциями)		5	0,04	3,62	0,065	43,0
		итого		460	10,81	10,62	68,75	424,2
		2 Завтрак:						
		Яблоко		150	1,5	0,21	9,8	96,0
		итого		150	1,5	0,21	9,8	96,0
2		Обед:						
	64	Суп картофельный с клецками и говядиной		200	2,05	3,1	12,57	86,5
	37	Рыба тушеная с овощами		70	7,04	3,56	1,92	70,0
	24	Картофельное пюре		150	3,06	4,8	20,43	138,0
	76	Сок фруктовый		180	0,90	0,18	17,71	76,9
	50	Хлеб		40	2,34	0,54	19,93	96,0
		итого		640	15,39	12,18	72,56	467,4
3		Полдник:						
	62	Чай		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	83	Вафля		70	1,1	1,3	30,9	141,6
		итого		250	1,16	1,35	30,91	142,02
4		Уплотненный полдник:						
	36	Макаронные отварные с сыром		200/10	11,17	10,28	31,78	264,0
	50	Хлеб		40	2,34	0,54	19,93	96,0
	19	Салат из соленых огурцов с луком		50	0,71	0,09	1,51	11,57
		итого		300	14,22	10,91	53,22	371,57
Калорийность всего за день (ккал):								
				1800	43,08	35,27	235,24	1501,19

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: А.С.И.

Кладовщик: Т.Л.З.

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ №3 «Колобок»

Зарубина Т.Л.

Меню на 28 января 2021 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч.)



№ рец.	№ техно-лог. карты	Прием пищи, вание	наимено-блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	1	Каша гречневая на молоке		200/5	6,21	5,28	27,9	184,0
	31	Чай с сахаром		180/10	0,06	0,02	9,99	40,0
	70	Батон		60	4,5	1,7	30,8	157,2
	48	Масло (порциями)		5	0,04	3,62	0,065	43,0
итого				460	10,81	10,62	68,75	424,2
		2 Завтрак:						
		Яблоко		150	1,5	0,21	9,8	96,0
итого				150	1,5	0,21	9,8	96,0
2		Обед:						
	64	Суп картофельный с клецками и говядиной		200	2,05	3,1	12,57	86,5
	37	Рыба тушеная с овощами		70	7,04	3,56	1,92	70,0
	24	Картофельное пюре		150	3,06	4,8	20,43	138,0
	76	Сок фруктовый		180	0,90	0,18	17,71	76,9
	50	Хлеб		40	2,34	0,54	19,93	96,0
итого				640	15,39	12,18	72,56	467,4
3		Полдник:						
	62	Чай		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	83	Вафля		70	1,1	1,3	30,9	141,6
итого				250	1,16	1,35	30,91	142,02
Калорийность всего за день (ккал):								
				1500	28,86	24,36	182,02	1129,62

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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

Меню на 28 января 2021 г.

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч.)



№ рец.	№ техно-лог. карты	Прием пищи, вание	наимено-блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	1	Каша гречневая на молоке		130/5	6,21	5,28	27,9	184,0
	31	Чай с сахаром		150/10	0,06	0,02	9,99	40,0
	70	Батон		60	4,5	1,7	30,8	157,2
	48	Масло (порциями)		5	0,04	3,62	0,065	43,0
итого				360	10,81	10,62	68,75	424,2
2		Завтрак:						
		Яблоко		100	1,5	0,21	9,8	96,0
итого				100	1,5	0,21	9,8	96,0
2		Обед:						
	64	Суп картофельный с клецками и говядиной		150	2,05	3,1	12,57	86,5
	37	Рыба тушеная с овощами		50	7,04	3,56	1,92	70,0
	24	Картофельное пюре		110	3,06	4,8	20,43	138,0
	76	Сок фруктовый		150	0,90	0,18	17,71	76,9
	50	Хлеб		40	2,34	0,54	19,93	96,0
итого				500	15,39	12,18	72,56	467,4
3		Полдник:						
	62	Чай		150	0,06	0,05	0,012	0,42
	83	Вафля		70	1,1	1,3	30,9	141,6
итого				220	1,16	1,35	30,91	142,02
Калорийность всего за день (ккал):				1180	28,86	24,36	182,02	1129,62

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: 

Кладовщик: 