



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

# Меню на 29 января 2021 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч.)



№ рец.	№ тех. нолог. карты	Прием пищи, вание	наимено- блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>						
	6	Каша из пшена и риса на мо- локе		200/5	5,5	8,77	29,27	213,0
	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	10,1	14,14	60,14	413,62
		<b>2 Завтрак:</b>						
	76	йогурт		100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого				100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>2</b>		<b>Обед:</b>						
	23	Рассольник с крупой		200	3,72	8,14	8,68	145,9
	41	Биточки мясные		75	11,92	8,80	11,64	173,0
	27	Капуста тушеная		150	3,13	5,56	14,38	120,0
	32	Компот из изюма		200	0,44	0,02	27,76	113,0
	50	Хлеб		40	2,34	0,54	19,93	96,0
итого				665	21,55	23,06	82,39	647,9
<b>3</b>		<b>Полдник:</b>						
	62	Чай		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	102	Ватрушка с творогом		60	7,9	4,69	25,0	173,0
		Компот консервированный		100	0,9	0,18	17,71	76,9
итого				340	8,86	4,92	42,72	250,32
Калорийность всего за день (ккал):								
				1555	41,41	42,3	202,96	1388,74

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: Т.Л.

Кладовщик: [Signature]

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

# Меню на 29 января 2021 г.

Ясли  
(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	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>						
	6	Каша из пшена и риса на мо-локе		130	5,5	8,77	29,27	213,0
	62	Чай		150	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				345	10,1	14,14	60,14	413,62
		<b>2 Завтрак:</b>						
	76	йогурт		100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого				100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>2</b>		<b>Обед:</b>						
	23	Рассольник с крупой		150	3,72	8,14	8,68	145,9
	41	Биточки мясные		50	11,92	8,80	11,64	173,0
	27	Капуста тушеная		110	3,13	5,56	14,38	120,0
	32	Компот из изюма		150	0,44	0,02	27,76	113,0
	50	Хлеб		40	2,34	0,54	19,93	96,0
итого				500	21,55	23,06	82,39	647,9
<b>3</b>		<b>Полдник:</b>						
	62	Чай		150	0,06	0,05	0,012	0,42
	102	Ватрушка с творогом		60	7,9	4,69	25,0	173,0
		Компот консервированный		95	0,9	0,18	17,71	76,9
итого				305	8,86	4,92	42,72	250,32
Калорийность всего за день (ккал):								
				1250	41,41	42,3	202,96	1388,74

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: Т.Л.

Кладовщик: А.