

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

Меню на 1 февраля 2021 г.
Если
(режим работы группы 10,5 ч.)



№ рец.	№ техно-лог. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	7	Каша пшеничная на молоке	155	4,39	4,20	28,30	169,0
	30	Чай с лимоном	150	0,12	0,02	10,20	41,0
	70	Хлеб пшеничный	20	4,5	1,7	30,8	157,2
	48	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
		Конфета	20	0,88	6,08	29,68	175,2
итого			350	9,93	15,62	99,04	585,4
		2 Завтрак:					
	76	Сок фруктовый	100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого			100	0,90	0,18	17,71	76,9
2		Обед:					
	12	Свекольник	150	1,92	6,33	10,05	104,12
	41	Шницель из говядины	50	11,92	8,80	11,64	173,0
	28	Гречка отварная	100	8,59	6,09	38,64	243,0
	34	Кисель	130	0,08	-	22,26	89,4
	50	Хлеб	20	2,34	0,54	19,93	96,0
итого			450	24,85	21,76	102,52	705,52
3		Полдник:					
	33	Какао	130	3,67	3,19	15,82	107,0
	10	Омлет	50	9,28	18,03	1,86	193,0
	50	Хлеб	20	2,34	0,54	19,93	96,0
итого			200	15,29	21,76	37,61	396,0
Калорийность всего за день (ккал):			1100	50,97	59,32	256,88	1763,82

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____
Кладовщик: _____

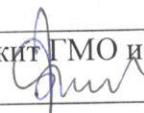
Утверждаю:
Заведующий МАДОУ №3 «Колобок»
Зарубина Т.Л.


Меню на 1 февраля 2021 г.
Сад
(режим работы группы 10,5 ч.)



№ рец.	№ техно-лог. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	7	Каша пшеничная на молоке	175	4,39	4,20	28,30	169,0
	30	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,0
	70	Хлеб пшеничный	20	4,5	1,7	30,8	157,2
	48	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
		Конфета	20	0,88	6,08	29,68	175,2
итого			400	9,93	15,62	99,04	585,4
		2 Завтрак:					
	76	Сок фруктовый	100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого			100	0,90	0,18	17,71	76,9
2		Обед:					
	12	Свекольник	180	1,92	6,33	10,05	104,12
	41	Шницель из говядины	70	11,92	8,80	11,64	173,0
	28	Гречка отварная/соус	130/20	8,59	6,09	38,64	243,0
	34	Кисель	180	0,08	-	22,26	89,4
	50	Хлеб	40	2,34	0,54	19,93	96,0
итого			620	24,85	21,76	102,52	705,52
3		Полдник:					
	33	Какао	180	3,67	3,19	15,82	107,0
	10	Омлет	70	9,28	18,03	1,86	193,0
	50	Хлеб	30	2,34	0,54	19,93	96,0
итого			280	15,29	21,76	37,61	396,0
Калорийность всего за день (ккал):							
			1400	50,97	59,32	256,88	1763,82

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: 

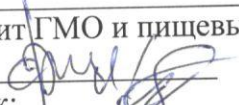
Кладовщик: 

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

Меню на 1 февраля 2021 г.
Сад
(режим работы группы 12 ч.)



№ рец.	№ техно-лог. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
		Завтрак:					
1	7	Каша пшеничная на молоке	155	4,39	4,20	28,30	169,0
	30	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,0
	70	Хлеб пшеничный	40	4,5	1,7	30,8	157,2
	48	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
		Конфета	20	0,88	6,08	29,68	175,2
итого			400	9,93	15,62	99,04	585,4
		2 Завтрак:					
	76	Сок фруктовый	100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого			100	0,90	0,18	17,71	76,9
		Обед:					
2	12	Свекольник	180	1,92	6,33	10,05	104,12
	41	Шницель из говядины	70	11,92	8,80	11,64	173,0
	28	Гречка отварная	130	8,59	6,09	38,64	243,0
	34	Кисель	180	0,08	-	22,26	89,4
	50	Хлеб	40	2,34	0,54	19,93	96,0
	12	Салат из кукурузы	60	2,05	0,37	10,42	53,94
итого			660	26,9	22,13	112,94	759,46
		Уплотненный полдник:					
3	33	Какао	180	3,67	3,19	15,82	107,0
	10	Омлет	150	9,28	18,03	1,86	193,0
	50	Хлеб	30	2,34	0,54	19,93	96,0
	59	Фрикаделька рыбная	100	10,09	3,26	6,79	97,0
		Яблоко	180	1,5	0,21	9,8	96,0
итого			640	26,88	25,23	54,2	589,0
Калорийность всего за день (ккал):			1800	64,61	63,16	283,9	2010,76

Не содержит ГМО и пищевых добавок
Повар: 
Кладовщик: 