

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

# Меню на 3 февраля 2021 г.

Сад  
(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		
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>							
	97	Каша геркулесовая на молоке		150	6,66	11,0	22,64	116,44	
	50	Хлеб		30	2,34	0,54	19,93	96,0	
	48	Масло (порциями)		5	0,04	3,62	0,065	43,0	
	62	Чай		180	2,67	2,34	14,31	89,0	
		Компот консервированный		35	0,90	0,18	17,71	76,9	
<b>итого</b>				400	12,61	17,68	74,65	421,34	
<b>2</b>		<b>Завтрак</b>							
	к/к	Банан		100	1,5	0,5	21,0	96,0	
<b>итого</b>				100	1,5	0,5	21,0	96,0	
<b>3</b>		<b>Обед:</b>							
	11	Суп Крестьянский		180	2,31	7,73	15,42	140,58	
	68	Сосиска отварная		80	11,0	23,9	0,4	260,0	
	25	Рис отварной		130	3,64	5,37	36,67	210,0	
	56	Соус молочный		20	0,61	1,57	2,12	25,1	
	50	Хлеб		40	2,34	0,54	19,93	96,0	
	32	Компот из сухофруктов		180	0,44	0,02	27,76	113,0	
	41	Салат из моркови		50	1,25	0,1	6,62	33,6	
<b>итого</b>				680	21,59	39,13	108,92	878,28	
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>							
	102	Ватрушка с повидлом		70	7,9	4,69	25,0	173,0	
	62	Чай		180	0,06	0,05	0,012	0,42	
<b>итого</b>				250	7,96	4,74	25,012	173,42	
Объем блюд:					1430	43,21	62,05	229,58	1569,04
<b>Итого</b>									

Калорийность всего за день (ккал):

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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

# Меню на 3 февраля 2021 г.

Сад  
(режим работы группы 12 ч)



№ рец.	№ техно-лог. карты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-нование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>						
	97	Каша геркулесовая на молоке		175	6,66	11,0	22,64	116,44
	50	Хлеб		40	2,34	0,54	19,93	96,0
	48	Масло (порциями)		5	0,04	3,62	0,065	43,0
	62	Чай		180	2,67	2,34	14,31	89,0
<b>итого</b>				400	11,71	17,5	56,94	344,44
<b>2</b>		<b>Завтрак</b>						
	к/к	Банан		100	1,5	0,5	21,0	96,0
<b>итого</b>				100	1,5	0,5	21,0	96,0
<b>3</b>		<b>Обед:</b>						
	11	Суп Крестьянский		180	2,31	7,73	15,42	140,58
	68	Сосиска отварная		80	11,0	23,9	0,4	260,0
	25	Рис отварной		130	3,64	5,37	36,67	210,0
	56	Соус молочный		20	0,61	1,57	2,12	25,1
	50	Хлеб		40	2,34	0,54	19,93	96,0
	32	Компот из сухофруктов		180	0,44	0,02	27,76	113,0
	41	Салат из моркови		50	1,25	0,1	6,62	33,6
<b>итого</b>				680	21,59	39,13	108,92	878,28
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>						
	102	Ватрушка с повидлом		70	7,9	4,69	25,0	173,0
	62	Чай		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	42	Гуляш		70	18,05	14,26	4,58	218,0
	272	Горошница		150	10,35	0,72	21,65	134,55
	50	Хлеб		40	2,34	0,54	19,93	96,0
		Яблоко		100	1,5	0,5	21,0	96,0
<b>итого</b>				620	40,2	20,76	92,17	717,97
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
<b>Итого</b>				1800	75,0	153,13	279,03	2036,69

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: 

Кладовщик: 

