

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

Меню на 8 февраля 2021 г.

Сад
(режим работы группы 10,5 ч)



№ рец.	№ техно-но-лог.карты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-на	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	5/4	Каша манная		175	1,65	0,16	11,3	53,28
	к/к	Хлеб пшеничный		40	3,2	0,4	20	96,0
	к/к	Масло порциями		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	10/10	Чай		180	0,02	-	-	0,019
итого				400	4,92	4,19	31,37	182,39
2		Завтрак						
	76	Сок фруктовый		100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого				100	0,90	0,18	17,71	76,9
3		Обед:						
	82	Борщ с капустой, картофе-лем и говядиной		180	25,71	7,11	13,43	236,97
	302	Гречка отварная		130	5,73	4,06	25,76	162,5
	64	Тефтеля из говядины		70	10,46	8,89	8,7	156,99
	67	Соус красный		20	11,62	42,03	80,18	145,0
	349	Компот из сухофруктов		180	0,7	0,09	21,26	74,5
	188	Хлеб пшеничный		40	3,2	0,4	20,0	96,0
итого				620	57,42	62,58	169,33	721,96
4		Полдник:						
	108	Булочка Веснушка		70	15,87	0,95	-	72,45
	534	Молоко кипяченое		180	3,0	3,2	4,7	60,0
итого				250	18,87	4,15	4,7	132,45
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1370	82,11	71,1	71,1	1113,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: 

Кладовщик: 

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

Меню на 8 февраля 2021 г.

Сад
(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	№ техно-лог.карты	Прием пищи, название блюда	наиме-нование порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	5/4	Каша манная	175	1,65	0,16	11,3	53,28
	к/к	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96,0
	к/к	Масло порциями	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	10/10	Чай	180	0,02	-	-	0,019
итого			400	4,92	4,19	31,37	182,39
2		Завтрак					
	76	Сок фруктовый	100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого			100	0,90	0,18	17,71	76,9
3		Обед:					
	82	Борщ с капустой, картофелем и говядиной	180	25,71	7,11	13,43	236,97
	302	Гречка отварная	130	5,73	4,06	25,76	162,5
	64	Тефтеля из говядины	70	10,46	8,89	8,7	156,99
	67	Соус красный	20	11,62	42,03	80,18	145,0
	349	Компот из сухофруктов	180	0,7	0,09	21,26	74,5
	188	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,0	96,0
итого			620	57,42	62,58	169,33	721,96
4		Уплотненный полдник:					
	108	Булочка Веснушка	70	15,87	0,95	-	72,45
	534	Молоко кипяченое	180	3,0	3,2	4,7	60,0
	18/3	Рагу овощное	200	0,67	0,13	5,43	25,66
	277	Гуляш	70	15,0	12,9	-	175,75
	к/к	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,0	96,0
	к/к	Груша	120	1,5	0,5	21,0	96,0
итого			680	39,24	18,08	51,13	525,86
Объем блюд:				Калорийность всего за день (ккал):			
Итого			1800	102,48	85,03	269,54	1507,11

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:



Кладовщик:



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

Меню на 8 февраля 2021 г.

Ясли
(режим работы группы 10,5 ч)



№ рец.	№ техно-но-лог.карты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-нование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	5/4	Каша манная		175	1,65	0,16	11,3	53,28
	к/к	Хлеб пшеничный		20	3,2	0,4	20	96,0
	к/к	Масло порциями		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	10/10	Чай		150	0,02	-	-	0,019
итого				350	4,92	4,19	31,37	182,39
2		Завтрак						
	76	Сок фруктовый		100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого				100	0,90	0,18	17,71	76,9
3		Обед:						
	82	Борщ с капустой, картофелем и говядиной		150	25,71	7,11	13,43	236,97
	302	Гречка отварная		80	5,73	4,06	25,76	162,5
	64	Тефтеля из говядины		50	10,46	8,89	8,7	156,99
	67	Соус красный		10	11,62	42,03	80,18	145,0
	349	Компот из сухофруктов		140	0,7	0,09	21,26	74,5
	188	Хлеб пшеничный		20	3,2	0,4	20,0	96,0
итого				450	57,42	62,58	169,33	721,96
4		Полдник:						
	108	Булочка Веснушка		50	15,87	0,95	-	72,45
	534	Молоко кипяченое		150	3,0	3,2	4,7	60,0
итого				200	18,87	4,15	4,7	132,45
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1100	82,11	71,1	71,1	1113,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: 

Кладовщик: 