

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

Меню на 10 февраля 2021 г.

Сад

(режим работы группы 12 ч.)

№ рец.	№ техно-лог. карты	Прием пищи, наименование блюда	наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	14/4	Каша ячневая на молоке		155	2,0	0,26	13,08	62,6
	10/10	Чай		180	0,02	-	-	0,019
	к/к	Хлеб		40	3,2	0,4	20,0	96,0
	к/к	Масло (порциями)		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	к/к	Зефир		20	0,24	-	24,0	91,2
итого				400	5,96	4,29	57,15	282,92
2		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:						
	17	Суп с рыбными консервами		180	2,23	1,57	16,38	88,92
	42	Гуляш из отварного мяса		70	15,67	10,25	2,2	163,96
	26	Макаронны отварные		130	5,56	3,73	34,93	199,3
	349	Компот из яблок с лимонном		180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб		40	3,2	0,4	20,0	96,0
	45	Винегрет овощной		50	1,36	10,14	6,62	124,27
итого				650	29,28	26,25	118,4	826,55
4		Уплотненный полдник:						
	397	Какао с молоком		180	0,27	0,17	0,11	3,21
	264	Пицца		70	10,5	1,2	-	52,8
	278	Плов из риса с курагой		200	1,96	0,28	20,72	93,24
	50	Хлеб		50	4,0	0,5	25,0	120,0
		Банан		150	0,72	0,86	12,72	48,36
итого				650	17,45	3,01	58,55	317,61
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1800	53,59	33,73	251,81	1503,98

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: 

Кладовщик: 

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

Меню на 10 февраля 2021 г.

Если

(режим работы группы 10,5 ч.)

№ рец.	№ техно-нолог.карты	Прием пищи, наименование блюда	наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	14/4	Каша ячневая на молоке		155	2,0	0,26	13,08	62,6
	10/10	Чай		150	0,02	-	-	0,019
	к/к	Хлеб		20	3,2	0,4	20,0	96,0
	к/к	Масло (порциями)		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	к/к	Зефир		20	0,24	-	24,0	91,2
итого				350	5,96	4,29	57,15	282,92
2		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:						
	17	Суп с рыбными консервами		150	2,23	1,57	16,38	88,92
	42	Гуляш из отварного мяса		50	15,67	10,25	2,2	163,96
	26	Макаронные отварные		80	5,56	3,73	34,93	199,3
	349	Компот из яблок с лимоном		150	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб		20	3,2	0,4	20,0	96,0
итого				450	27,92	16,11	111,78	702,28
4		Полдник:						
	397	Какао с молоком		150	0,27	0,17	0,11	3,21
	264	Пицца		50	10,5	1,2	-	52,8
итого				200	10,77	1,37	0,11	56,01
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1100	45,55	21,95	186,75	1118,11

Не содержит ГМО и пищевых добавок
Повар: _____

Кладовщик: _____