

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

Меню на 15 февраля 2021 г.

Ясли
(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	150	4,39	4,20	28,30	169,0
	30	Чай	150	0,12	0,02	10,20	41,0
	70	Хлеб пшеничный	30	4,5	1,7	30,8	157,2
	48	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
		Конфета	15	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	Рис отварной с красным соусом	70/10	8,59	6,09	38,64	243,0
	34	Кисель	150	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		Уплотненный полдник:					
	33	Какао	130	0,27	0,17	0,11	3,21
	10	Омлет	50	8,96	8,12	0,49	110,0
	50	Хлеб	20	2,4	0,3	15,0	72,0
итого			200	11,63	8,59	15,6	185,21
Калорийность всего за день (ккал):			1100	47,31	46,15	234,87	1553,03

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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

Меню на 15 февраля 2021 г.

Сад

(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	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
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	Рис отварной с красным соусом	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			660	24,85	21,76	102,52	705,52
3		Уплотненный полдник:					
	33	Какао	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	10	Омлет	70	8,96	8,12	0,49	110,0
	50	Хлеб	30	2,4	0,3	15,0	72,0
итого			280	11,63	8,59	15,6	185,21
Калорийность всего за день (ккал):							
			1400	47,31	46,15	234,87	1553,03

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

Меню на 15 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	
1		Завтрак:					
	7	Каша пшеничная на молоке	155	4,39	4,20	28,30	169,0
	30	Чай	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
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	Рис отварной с красным соусом	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
	12	Салат из кукурузы	60	2,05	0,37	10,42	53,94
итого			660	26,9	22,13	112,94	759,46
3		Уплотненный полдник:					
	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	Картофель, запеченный с сыром	100	1,28	0,26	10,4	49,13
		Яблоко	180	1,5	0,21	9,8	96,0
итого			640	18,07	22,23	57,81	541,13
Калорийность всего за день (ккал):			1800	55,8	60,16	287,5	1962,89

Не содержит ГМО и пищевых добавок
Повар: _____
Кладовщик: _____