

Заведующий МАДОУ "Детский сад №3"
Зарубина Т.Л.



Меню на 26 Февраля 2021 г
Режим работы группы 12 ч

№ рец.	№ технолог.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
		Каша из пшена и риса	155	3,02	4,98	16	119,6
		Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
		Масло	5	0,05	3,63	0,1	33,1
		Чай с молоком	180	2,65	2,33	11	77
	к/к	Кондитерское изделие	30				
итого			410				
2		2 завтрак:					
	к/к	Фрукт	100				
итого			100				
3		Обед:					
		Рассольник	180	0,97	3,04	6,6	62
		Капуста тушеная	130	14,2	11,7	9,7	201
		Биточек мясной	70	11,18	12,53	15	216
		Кисель	180	0,06		17	67
		Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
		Салат из моркови	20				
итого			620				
4		Уплотненный полдник:					
		Сочень из творога	70				
		Чай	180	0,04	0,01	0	0,028
		Макароны отварные с сы	250	11,1	10,28	32	264
		Хлеб	30	2,4	0,3	15	72
итого			530				
Калорийность всего за день (ккал):							
Повар: _____			1660				
Кладовщик: _____							

Утверждаю:
 Заведующий МАДОУ "Детский сад № 3"
 Колесова Т.Л.



Меню на 26 Февраля 2021 г

Режим работы группы: Ясли 10,5

№ рец.	№ технолог. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
		Каша из пшена и риса	150	3,02	4,98	16	119,67
	к/к	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
	к/к	Масло	5	0,05	3,63	0,1	33,1
		Чай с молоком	150	2,65	2,33	11	77
	к/к	Кондитерское изделие	30				
итого			365				
2		2 завтрак:					
	к/к	Фрукт	100				
итого			100				
3		Обед:					
		Рассольник	150	0,97	3,04	6,6	62
		Капуста тушеная	80	14,29	11,71	9,7	201
		Биточек мясной	50	11,18	12,53	15	216
		Салат из моркови	20				
		Кисель	150	0,06		17	67
		Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
			470				
4		Полдник:					
		Сочень с творогом	50				
		Чай	150	0,04	0,01	0	0,028
итого			200				
Калорийность всего за день (ккал):							895,798
			1135				

Повар _____
 Кладовщик _____

Утверждаю:
 Заведующий МАДОУ "Детский сад № 3"
 Зарубина Т.Л.



Меню на 26 Февраля

Режим работы группы: Сад 10,5

№ рец.	№ технолог.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
		Каша из пшена и риса	175	3,02	4,98	16	119,6
		Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
		Масло	5	0,05	3,63	0,1	33,1
		Чай с молоком	180	2,65	2,33	11	77
	к/к	Кондитерское изделие	30				
итого			430				
2		2 завтрак:					
	к/к	Сок фруктовый	100				
итого			100				
3		Обед:					
		Рассольник	180	0,97	3,04	6,6	62
		Капуста тушеная	130	14,2	11,7	9,7	201
		Биточек мясной	70	11,18	12,53	15	216
		Кисель	180	0,06		17	67
		Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
		Салат из моркови	50				
итого			650				
4		Полдник:					
		Сочень с творогом	70				
		Чай	180	0,004	0,01	0	0,028
итого			250				
Калорийность всего за день (ккал):			1430				
Повар: <i>А.М.Р.</i>							
Кладовщик:							