

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

Меню на 3 марта 2021 г.

Сад
(режим работы группы 12 ч)



№ рец.	№ техно-лог. карты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-нование порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	97	Каша геркулесовая на молоке	150	2,21	1,12	11,12	63,36
	50	Хлеб	40	3,2	0,4	20,0	96,0
	48	Масло (порциями)	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
		Конфета	25	0,90	0,18	17,71	76,9
итого			400	6,38	5,33	48,9	269,37
2		Завтрак					
	к/к	Банан	100	1,5	0,5	21,0	96,0
итого			100	1,5	0,5	21,0	96,0
3		Обед:					
	11	Суп Крестьянский	180	4,41	10,9	25,72	215,46
	68	Колбаса отварная	80	9,92	15,52	-	186,4
	25	Гречка отварная	130	2,58	3,13	26,72	145,35
	56	Соус молочный	20	2,09	5,04	7,24	83,3
	50	Хлеб	40	3,2	0,4	20,0	96,0
	32	Компот из сухофруктов	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	41	Салат из моркови	50	0,49	0,038	4,64	20,92
итого			680	23,95	35,19	122,59	901,53
4		Уплотненный полдник:					
	371	Сочень с творогом	70	7,3	4,7	1,46	112,69
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	42	Гуляш	80	18,05	14,26	4,58	218,0
	272	Горошница	150	10,35	0,72	21,65	134,55
	50	Хлеб	40	3,2	0,4	20,0	96,0
		Яблоко	100	1,5	0,5	21,0	96,0
итого			620	40,42	20,58	68,69	657,26
Объем блюд:				Калорийность всего за день (ккал):			
Итого			1800	72,75	61,6	261,18	1924,16

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 3 марта 2021 г.

Ясли
(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	
1		Завтрак:						
	97	Каша геркулесовая на молоке		150	2,21	1,12	11,12	63,36
	50	Хлеб		30	3,2	0,4	20,0	96,0
	48	Масло (порциями)		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай		150	0,02	-	-	0,019
		Конфета		15	0,90	0,18	17,71	76,9
итого				350	6,38	5,33	48,9	269,37
2		Завтрак						
	к/к	Банан		100	1,5	0,5	21,0	96,0
итого				100	1,5	0,5	21,0	96,0
3		Обед:						
	11	Суп Крестьянский		150	4,41	10,9	25,72	215,46
	68	Котлета мясная		50	9,92	15,52	-	186,4
	25	Гречка отварная		70	2,58	3,13	26,72	145,35
	67	Соус красный		10	2,09	5,04	7,24	83,3
	50	Хлеб		20	3,2	0,4	20,0	96,0
	32	Компот из сухофруктов		150	1,26	0,16	38,27	154,1
итого				450	23,46	35,15	117,95	880,61
4		Уплотненный полдник:						
	371	Сочень с творогом		70	7,3	4,7	1,46	112,69
	62	Чай		130	0,02	-	-	0,019
итого				200	7,32	4,7	1,46	112,71
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1100	38,66	45,68	189,31	1358,69

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: 

Кладовщик: 

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

Меню на 3 марта 2021 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч)



№ рец.	№ техно-лог. карты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-нование порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	
				Б	Ж	У		
1		Завтрак:						
	97	Каша геркулесовая на молоке	150	2,21	1,12	11,12	63,36	
	50	Хлеб	40	3,2	0,4	20,0	96,0	
	48	Масло (порциями)	5	0,05	3,63	0,07	33,1	
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019	
		Конфета	25	0,90	0,18	17,71	76,9	
ИТОГО			400	6,38	5,33	48,9	269,37	
2		Завтрак						
	к/к	Банан	100	1,5	0,5	21,0	96,0	
ИТОГО			100	1,5	0,5	21,0	96,0	
3		Обед:						
	11	Суп Крестьянский	180	4,41	10,9	25,72	215,46	
	68	Колбаса отварная	80	9,92	15,52	-	186,4	
	25	Гречка отварная	130	2,58	3,13	26,72	145,35	
	56	Соус молочный	20	2,09	5,04	7,24	83,3	
	50	Хлеб	40	3,2	0,4	20,0	96,0	
	32	Компот из сухофруктов	180	1,26	0,16	38,27	154,1	
	41	Салат из моркови	50	0,49	0,038	4,64	20,92	
ИТОГО			680	23,95	35,19	122,59	901,53	
4		Полдник:						
	371	Сочень с творогом	70	7,3	4,7	1,46	112,69	
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019	
ИТОГО			250	7,32	4,7	1,46	112,71	
Объем блюд:				1430	39,15	45,72	193,95	1379,61
Итого								

Калорийность всего за день (ккал):

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик: