

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

# Меню на 9 марта 2021 г.

Сад  
(режим работы группы 10,5 ч)



№ рец.	№ техно-лог.карты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-на	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>						
	4/4	Каша кукурузная		155	0,83	0,12	7,1	32,8
	к/к	Хлеб пшеничный		40	3,2	0,4	20,0	96,0
	к/к	Масло порциями		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	10/10	Чай		180	0,02	-	-	0,019
	к/к	Конфета		20	0,88	6,08	29,68	175,2
<b>итого</b>				400	4,98	10,23	56,85	337,12
<b>2</b>		<b>Завтрак</b>						
	76	Сок фруктовый		100	2,8	3,4	4,0	86,0
<b>итого</b>				100	2,8	3,4	4,0	86,0
<b>3</b>		<b>Обед:</b>						
	102	Суп гороховый		180	2,2	2,11	6,61	59,3
	304	Рис отварной		130	2,58	3,13	26,72	145,35
	85	Печень тушеная по-строгановски		70	13,24	5,85	7,74	138,45
	34	Кисель		180	0,08	-	29,85	120,45
	к/к	Хлеб пшеничный		40	3,2	0,4	20,0	96,0
	74	Салат из моркови		50	0,7	0,1	2,3	14,5
<b>итого</b>				650	22,0	11,59	93,22	574,25
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>						
	215	Омлет натуральный		100	11,82	6,37	1,42	109,91
	10/10	Чай		150	0,02	-	-	110,0
<b>итого</b>				250	11,84	6,37	1,42	219,92
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
<b>Итого</b>				1400	41,62	31,59	155,49	1217,28

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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

## Меню на 9 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	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>						
	4/4	Каша кукурузная		155	0,83	0,12	7,1	32,8
	к/к	Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	10,0	48,00
	к/к	Масло порциями		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	10/10	Чай		150	0,02	-	-	0,019
	к/к	Конфета		20	0,88	6,08	29,68	175,2
<b>Итого</b>				350	3,38	10,03	46,85	289,12
<b>2</b>		<b>Завтрак</b>						
	76	Сок фруктовый		100	2,8	3,4	4,0	86,0
<b>Итого</b>				100	2,8	3,4	4,0	86,0
<b>3</b>		<b>Обед:</b>						
	102	Суп гороховый		1580	2,2	2,11	6,61	59,3
	304	Рис отварной		80	2,58	3,13	26,72	145,35
	85	Печень тушеная по-строгановски		50	13,24	5,85	7,74	138,45
	34	Кисель		150	0,08	-	29,85	120,45
	к/к	Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	10,0	48,00
<b>Итого</b>				450	21,3	11,49	90,92	526,25
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>						
	215	Омлет натуральный		50	11,82	6,37	1,42	109,91
	10/10	Чай		150	0,02	-	-	110,0
<b>Итого</b>				200	11,84	6,37	1,42	219,92
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
<b>Итого</b>				1100	39,32	31,29	143,19	1121,29

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщ \_\_\_\_\_

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

# Меню на 9 марта 2021

Сад

(режим работы группы 12 ч)



№ рец.	№ техно-лог.карты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-нование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>						
	4/4	Каша кукурузная		155	0,83	0,12	7,1	32,8
	к/к	Хлеб пшеничный		40	3,2	0,4	20,0	96,0
	к/к	Масло порциями		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	10/10	Чай		180	0,02	-	-	0,019
	к/к	Конфета		20	0,88	6,08	29,68	175,2
<b>итого</b>				400	4,98	10,23	56,85	337,12
<b>2</b>		<b>Завтрак</b>						
	76	Сок фруктовый		100	2,8	3,4	4,0	86,0
<b>итого</b>				100	2,8	3,4	4,0	86,0
<b>3</b>		<b>Обед:</b>						
	102	Суп гороховый		180	2,2	2,11	6,61	59,3
	304	Рис отварной		130	2,58	3,13	26,72	145,35
	85	Печень тушеная по-строгановски		70	13,24	5,85	7,74	138,45
	34	Кисель		180	0,08	-	29,85	120,45
	к/к	Хлеб пшеничный		40	3,2	0,4	20,0	96,0
	74	Салат из моркови		60	0,7	0,1	2,3	14,5
<b>итого</b>				660	22,0	11,59	93,22	574,25
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>						
	215	Омлет натуральный		150	11,82	6,37	1,42	109,91
	10/10	Чай		180	0,02	-	-	110,0
	к/к	Сыр		20	4,64	5,9	-	72,0
	к/к	Хлеб пшеничный		50	4,0	0,5	25,0	120,0
	к/к	Яблоко		180	1,5	0,5	21,0	96,0
<b>итого</b>				580	30,94	21,39	47,91	533,57
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
<b>Итого</b>				1740	60,72	46,61	201,98	1530,94

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_