

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

Меню на 10 марта 2021 г.

Ясли

(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:						
	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	Конфета	20	0,24	-	24,0	91,2	
итого			350	5,96	4,29	57,15	282,92	
2		2 Завтрак						
	65	Снежок	100	0,90	0,18	17,71	76,9	
итого			100	0,90	0,18	17,71	76,9	
3		Обед:						
	17	Суп картофельный с крупой	150	2,23	1,57	16,38	88,92	
	42	Гуляш из отварного мяса	50	15,67	10,25	2,2	163,96	
	26	Макаронь отварные	80	5,56	3,73	34,93	199,3	
	349	Компот из яблок и груш	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:				1100	45,55	21,95	186,75	1118,11
Итого								

Калорийность всего за день (ккал):

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

[Signature]

Кладовщик:

[Signature]

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

Меню на 10 марта 2021 г.

Сад

(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:						
	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	Конфета		20	0,24	-	24,0	91,2
итого				400	5,96	4,29	57,15	282,92
2		2 Завтрак						
	65	Снежок		100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого				100	0,90	0,18	17,71	76,9
3		Обед:						
	17	Суп картофельный с крупой		180	2,23	1,57	16,38	88,92
	42	Гуляш из отварного мяса		70	15,67	10,25	2,2	163,96
	26	Макароны отварные		130	5,56	3,73	34,93	199,3
	349	Компот из яблок и груш		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		Полдник:						
	397	Какао с молоком		180	0,27	0,17	0,11	3,21
	264	Пицца		70	10,5	1,2	-	52,8
итого				250	10,77	1,37	0,11	56,01

Объем блюд:

Калорийность всего за день (ккал):

Итого				1400	46,91	32,09	193,37	1242,38
--------------	--	--	--	------	-------	-------	--------	---------

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____