

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

Меню на 11 марта 2021 г.

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч.)



| № рец. | № техно-лог.карты | Прием пищи, вание да | наимено-блю- | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) |
|---|-------------------|----------------------|---------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------|
| | | | | | Б | Ж | У | |
| 1 | | Завтрак: | | | | | | |
| | 215 | | Омлет натуральный | 150 | 8,96 | 8,12 | 0,49 | 25,66 |
| | 10/10 | | Чай | 150 | 0,02 | - | - | 0,019 |
| | 50 | | Хлеб | 30 | 3,2 | 0,4 | 20,0 | 96,0 |
| | 48 | | Масло (порциями) | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 43,0 |
| | | | Сыр порциями | 15 | 0,88 | 6,08 | 29,68 | 175,2 |
| итого | | | | 350 | 13,1 | 18,22 | 50,23 | 339,88 |
| 2 | | 2 Завтрак: | | | | | | |
| | 65 | | Снежок | 100 | 2,8 | 3,4 | 4,0 | 86,0 |
| итого | | | | 100 | 2,8 | 3,4 | 4,0 | 86,0 |
| 3 | | Обед: | | | | | | |
| | 101 | | Суп картофельный с крупой | 150 | 0,79 | 1,08 | 4,84 | 134,3 |
| | 37 | | Рыба тушеная с овощами | 50 | 11,63 | 5,72 | 4,27 | 115,28 |
| | 3/34 | | Картофельное пюре | 80 | 2,85 | 7,12 | 18,8 | 151,11 |
| | 76 | | Сок фруктовый | 150 | 0,90 | 0,18 | 17,71 | 76,9 |
| | 50 | | Хлеб | 20 | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 96,0 |
| итого | | | | 450 | 18,51 | 14,64 | 65,55 | 573,59 |
| 4 | | Полдник: | | | | | | |
| | 5/12 | | Ватрушка с творогом | 50 | 4,27 | 0,28 | 26,08 | 126,53 |
| | 10/10 | | Чай | 150 | 0,02 | - | - | 0,019 |
| итого | | | | 200 | 4,29 | 0,28 | 26,08 | 126,55 |
| Калорийность всего за день (ккал): | | | | | | | | |
| | | | | 1100 | 38,7 | 36,54 | 145,86 | 1126,02 |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: 

Кладовщик: 

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

Меню на 11 марта 2021 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч.)



| № рец. | № техно-лог.к арты | Прием пищи, вание да | наимено-блю- | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) |
|------------------------------------|--------------------|----------------------|---------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------|
| | | | | | Б | Ж | У | |
| 1 | | Завтрак: | | | | | | |
| | 215 | | Омлет натуральный | 155 | 8,96 | 8,12 | 0,49 | 25,66 |
| | 10/10 | | Чай | 180 | 0,02 | - | - | 0,019 |
| | 50 | | Хлеб | 40 | 3,2 | 0,4 | 20,0 | 96,0 |
| | 48 | | Масло (порциями) | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 43,0 |
| | | | Сыр порциями | 20 | 0,88 | 6,08 | 29,68 | 175,2 |
| итого | | | | 400 | 13,1 | 18,22 | 50,23 | 339,88 |
| 2 | | 2 Завтрак: | | | | | | |
| | 65 | | Снежок | 150 | 2,8 | 3,4 | 4,0 | 86,0 |
| итого | | | | 150 | 2,8 | 3,4 | 4,0 | 86,0 |
| 3 | | Обед: | | | | | | |
| | 101 | | Суп картофельный с крупой | 180 | 0,79 | 1,08 | 4,84 | 134,3 |
| | 37 | | Рыба тушеная с овощами | 120 | 11,63 | 5,72 | 4,27 | 115,28 |
| | 3/34 | | Картофельное пюре | 130 | 2,85 | 7,12 | 18,8 | 151,11 |
| | 76 | | Сок фруктовый | 180 | 0,90 | 0,18 | 17,71 | 76,9 |
| | 50 | | Хлеб | 30 | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 96,0 |
| итого | | | | 640 | 18,51 | 14,64 | 65,55 | 573,59 |
| 4 | | Полдник: | | | | | | |
| | 5/12 | | Ватрушка с творогом | 70 | 4,27 | 0,28 | 26,08 | 126,53 |
| | 10/10 | | Чай | 180 | 0,02 | - | - | 0,019 |
| итого | | | | 250 | 4,29 | 0,28 | 26,08 | 126,55 |
| Калорийность всего за день (ккал): | | | | 1440 | 38,7 | 36,54 | 145,86 | 1126,02 |

Не содержит ГМО и пищевых добавок
 Повар: Алла

Кладовщик: Алла

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ №3 «Колобок»

Зарубина Т.Л.


Меню на 11 марта 2021 г.

Сад

(режим работы группы 12 ч.)



| № рец. | № тех-но-лог.к арты | Прием пищи, вание да | наимено-блю- | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) |
|------------------------------------|---------------------|-----------------------------|---------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------|
| | | | | | Б | Ж | У | |
| 1 | | Завтрак: | | | | | | |
| | 215 | | Омлет натуральный | 150 | 8,96 | 8,12 | 0,49 | 25,66 |
| | 10/10 | | Чай | 180 | 0,02 | - | - | 0,019 |
| | 50 | | Хлеб | 40 | 3,2 | 0,4 | 20,0 | 96,0 |
| | 48 | | Масло (порциями) | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 43,0 |
| | | | Сыр порциями | 20 | 0,88 | 6,08 | 29,68 | 175,2 |
| | | | | 395 | 13,1 | 18,22 | 50,23 | 339,88 |
| итого | | | | | | | | |
| 2 | | 2 Завтрак: | | | | | | |
| | 65 | | Снежок | 150 | 2,8 | 3,4 | 4,0 | 86,0 |
| итого | | | | 150 | 2,8 | 3,4 | 4,0 | 86,0 |
| 3 | | Обед: | | | | | | |
| | 101 | | Суп картофельный с крупой | 180 | 0,79 | 1,08 | 4,84 | 134,3 |
| | 37 | | Рыба тушеная с овощами | 120 | 11,63 | 5,72 | 4,27 | 115,28 |
| | 3/34 | | Картофельное пюре | 130 | 2,85 | 7,12 | 18,8 | 151,11 |
| | 76 | | Сок фруктовый | 180 | 0,90 | 0,18 | 17,71 | 76,9 |
| | 50 | | Хлеб | 40 | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 96,0 |
| итого | | | | 650 | 18,51 | 14,64 | 65,55 | 573,59 |
| 4 | | Уплотненный полдник: | | | | | | |
| | 5/12 | | Ватрушка с творогом | 70 | 4,27 | 0,28 | 26,08 | 126,53 |
| | 10/10 | | Чай | 180 | 0,02 | - | - | 0,019 |
| | 3/4 | | Каша гречневая на молоке | 200 | 2,16 | 0,64 | 11,2 | 59,2 |
| | к/к | | Хлеб | 30 | 2,4 | 0,3 | 15,0 | 72,0 |
| | | | Яблоко | 120 | 0,72 | 0,86 | 12,72 | 48,36 |
| итого | | | | 600 | 9,57 | 2,08 | 65,0 | 306,11 |
| Калорийность всего за день (ккал): | | | | 1795 | 43,98 | 38,34 | 184,78 | 1305,58 |

Не содержит ГМО и пищевых добавок
Повар: 

Кладовщик: 