

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

Меню на 12 марта 2021 г.

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч.)



№ рец.	№ тех. нолог. карты	Прием пищи, вание	наимено- блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	215	Каша из пшена и риса «Дружба»		150	5,5	8,77	29,27	213,0
	62	Чай с молоком		150	0,06	0,05	0,012	0,42
	50	Хлеб		30	4,5	1,7	30,8	157,2
	48	Масло (порциями)		5	0,04	3,62	0,065	43,0
	к/к	Конфета		15	0,88	6,08	29,68	175,2
итого				350	10,1	14,14	60,14	413,62
2		Завтрак:						
	76	Сок фруктовый		100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого				100	0,90	0,18	17,71	76,9
2		Обед:						
	23	Рассольник с крупой		150	3,72	8,14	8,68	145,9
	41	Биточки мясные		50	11,92	8,80	11,64	173,0
	27	Капуста тушеная		80	3,13	5,56	14,38	120,0
	32	Компот из изюма		150	0,44	0,02	27,76	113,0
	50	Хлеб		20	2,34	0,54	19,93	96,0
итого				450	21,55	23,06	82,39	647,9
3		Полдник:						
	62	Чай		150	0,06	0,05	0,012	0,42
	102	Вак-беляш		50	7,9	4,69	25,0	173,0
итого				200	8,86	4,92	42,72	250,32
Калорийность всего за день (ккал):								
				1100	41,41	42,3	202,96	1388,74

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: Алексей

Магдалена Д.

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

Меню на 12 марта 2021 г.

Сад
 (режим работы группы 12 ч.)



№ рец.	№ техно-лог. карты	Прием пищи, вание	наимено- блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	215	Каша из пшена и риса «Дружба»		155	5,5	8,77	29,27	213,0
	62	Чай с молоком		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	50	Хлеб		40	4,5	1,7	30,8	157,2
	48	Масло (порциями)		5	0,04	3,62	0,065	43,0
	к/к	Конфета		20	0,88	6,08	29,68	175,2
итого				400	10,1	14,14	60,14	413,62
2		Завтрак:						
	76	Сок фруктовый		100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого				100	0,90	0,18	17,71	76,9
2		Обед:						
	23	Рассольник с крупой		180	3,72	8,14	8,68	145,9
	41	Биточки мясные		70	11,92	8,80	11,64	173,0
	27	Капуста тушеная		130	3,13	5,56	14,38	120,0
	32	Компот из изюма		180	0,44	0,02	27,76	113,0
	50	Хлеб		40	2,34	0,54	19,93	96,0
		Салат из свежих помидор		50				
итого				650	21,55	23,06	82,39	647,9
3		Уплотненный полдник:						
	62	Чай		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	102	Вак-беляш		70	7,9	4,69	25,0	173,0
	22	Макароны отварные с сыром		250	0,74	0,06	3,93	19,95
	50	Хлеб		30	2,34	0,54	19,93	96,0
	41	Салат из моркови		120				
итого				650	3,08	0,6	23,86	115,95
Калорийность всего за день (ккал):								
				1800	44,49	42,9	226,82	1504,69

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:

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

Меню на 12 марта 2021 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч.)



№ рец.	№ техно-лог. карты	Прием пищи, вание	наимено-блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	215	Каша из пшена и риса «Дружба»		150	5,5	8,77	29,27	213,0
	62	Чай с молоком		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	50	Хлеб		40	4,5	1,7	30,8	157,2
	48	Масло (порциями)		5	0,04	3,62	0,065	43,0
	к/к	Конфета		30	0,88	6,08	29,68	175,2
итого				405	10,1	14,14	60,14	413,62
		2 Завтрак:						
	76	Сок фруктовый		100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого				100	0,90	0,18	17,71	76,9
2		Обед:						
	23	Рассольник с крупой		180	3,72	8,14	8,68	145,9
	41	Биточки мясные		70	11,92	8,80	11,64	173,0
	27	Капуста тушеная		130	3,13	5,56	14,38	120,0
	32	Компот из изюма		180	0,44	0,02	27,76	113,0
	50	Хлеб		40	2,34	0,54	19,93	96,0
		Салат из свежих помидор		50				
итого				650	21,55	23,06	82,39	647,9
3		Полдник:						
	62	Чай		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	102	Вак-беляш		70	7,9	4,69	25,0	173,0
итого				250	8,86	4,92	42,72	250,32
Калорийность всего за день (ккал):								
				1405	41,41	42,3	202,96	1388,74

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____