

**Утверждаю:**  
 Заведующий МАДОУ "Детский сад № 3"  
 Зарубина Т.Л.



**Меню на 12 Марта 2021 г**  
 Режим работы группы: Ясли 10,5

№ рец.	технол ог. карт ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценност ь (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
		Каша из пшена и риса	150	3,02	4,98	16	119,67
	к/к	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
	к/к	Масло	5	0,05	3,63	0,1	33,1
		Чай	150	2,65	2,33	11	77
	к/к	Пряник	30				
<b>итого</b>			365				
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	к/к	Сок	100				
<b>итого</b>			100				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
		Рассольник со сметаной	150	0,97	3,04	6,6	62
		Капуста тушеная	80	14,29	11,71	9,7	201
		Биточек мясной	50	11,18	12,53	15	216
		Салат из кукурузы	20				
		Компот из кураги	150	0,06		17	67
		Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
			470				
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>					
		Каша манная	100	1,65	0,16	11	53,28
		Блин со сгущенкой	20	2	2	9,6	59,4
		Чай	150	0,04	0,01	0	0,028
		Яблоко	80				
<b>итого</b>			350				
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>							1008,478
			1285				

Повар \_\_\_\_\_  
 Кладовщик \_\_\_\_\_

**Утверждаю:**  
 Заведующий МАДОУ "Детский сад № 3"  
 Зарубина Т.Л.



## Меню на 12 Марта 2021

Режим работы группы: Сад 10,5

№ рец.	№ технол. карт. ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
		Каша из пшена и риса	175	3,02	4,98	16	119,6
		Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
		Масло	5	0,05	3,63	0,1	33,1
		Чай	180	2,65	2,33	11	77
	к/к	Пряник	30				
<b>итого</b>			430				
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	к/к	Сок фруктовый	100				
<b>итого</b>			100				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
		Рассольник со сметаной	180	0,97	3,04	6,6	62
		Капуста тушеная	130	14,2	11,7	9,7	201
		Биточек мясной	70	11,18	12,53	15	216
		Компот из кураги	180	0,06		17	67
		Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
		Салат из кукурузы	30				
<b>итого</b>			630				
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>					
		Каша манная	100	1,65	0,16	11	53,28
		Блин со сгущенкой	20	2	2	9,6	59,4
		Чай	180	0,004	0,01	0	0,028
		Яблоко	100				
<b>итого</b>			410				
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>							
			1570				

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_



Утверждаю:  
 Заведующий МАДОУ "Детский сад №3"  
 Зарубина Т.Л.



Меню на 12 Марта 2021 г  
 Режим работы группы 12 ч

№ рец.	№ технол ог. карт ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценност ь (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
		Каша из пшена и риса	155	3,02	4,98	16	119,6
		Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
		Масло	5	0,05	3,63	0,1	33,1
		Чай	180	2,65	2,33	11	77
	к/к	Пряник	30				
<b>итого</b>			410				
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	к/к	Сок	100				
<b>итого</b>			100				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
		Рассольник со сметаной	180	0,97	3,04	6,6	62
		Капуста тушеная	130	14,2	11,7	9,7	201
		Биточек мясной	70	11,18	12,53	15	216
		Компот из кураги	180	0,06		17	67
		Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
		Салат из кукурузы	20				
<b>итого</b>			620				
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>					
		Каша манная	100	1,65	0,16	11	53,28
		Чай	180	0,04	0,01	0	0,028
		Блин со сгущенкой	20	2	2	9,6	59,4
		Яблоко	150				
		Пирожок с ливером	60	11,1	10,28	32	264
		Хлеб	30	2,4	0,3	15	72
<b>итого</b>			540				
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>			<b>1670</b>				
Повар: _____							
Кладовщик: _____							