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

Меню на 18 марта 2021 г.

Сад
(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ технолог. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		**Завтрак:**					
	274	Каша рисовая на молоке	155	1,08	0,15	11,4	51,28
	50	Хлеб	40	3,2	0,4	20,0	96,0
	48	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
	62	Чай	180	2,67	2,34	14,31	89,0
	к/к	Конфета	20	3,0	3,9	29,8	166,8
итого			400	9,99	10,41	75,57	446,08
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:**					
	80	Суп Кудрявый	180	5,11	6,64	19,62	158,6
	234	Котлета рыбная	70	9,05	7,95	11,29	152,4
	312	Картофельное пюре	130	2,19	2,97	14,7	94,64
	67	Соус красный	20	1,16	4,2	8,01	74,5
	50	Хлеб	40	3,2	0,4	20,0	96,0
	188	Компот из яблок и груш	180	0,225	0,18	22,81	93,87
итого			620	20,73	22,34	96,43	670,01
4		**Полдник:**					
	103	Пирожок с печенью и рисом	70	7,9	4,69	25,0	173,0
	62	Чай с сахаром	180	0,06	0,05	0,012	0,42
итого			250	7,96	4,74	25,012	173,42
Объем блюд:						Калорийность всего за день (ккал):	
Итого			1420	41,48	40,89	201,01	1375,51

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:_____ Кладовщик:_____

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

Меню на 18 марта 2021 г.

Сад
(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	№ технолог. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		**Завтрак:**					
	274	Каша рисовая на молоке	175	1,08	0,15	11,4	51,28
	50	Хлеб	30	3,2	0,4	20,0	96,0
	48	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
	62	Чай	180	2,67	2,34	14,31	89,0
	к/к	Конфета	10	3,0	3,9	29,8	166,8
итого			400	9,99	10,41	75,57	446,08
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:**					
	80	Суп Кудрявый	180	5,11	6,64	19,62	158,6
	234	Котлета рыбная	80	9,05	7,95	11,29	152,4
	312	Картофельное пюре	130	2,19	2,97	14,7	94,64
	67	Соус красный	20	1,16	4,2	8,01	74,5
	50	Хлеб	40	3,2	0,4	20,0	96,0
	188	Компот из яблок и груш	180	0,225	0,18	22,81	93,87
	5/1	Салат из капусты и моркови	50	1,5	0,08	3,92	23,33
итого			680	44,02	22,42	100,35	693,34
4		**Уплотненный полдник:**					
	103	Пирожок с печенью и рисом	70	7,9	4,69	25,0	173,0
	62	Чай с сахаром	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	42	Суп молочный с макаронными изделиями	200	18,05	14,26	4,58	218,0
	50	Хлеб	20	2,34	0,54	19,93	96,0
		Яблоко	100	1,5	0,5	21,0	96,0
итого			570	29,85	20,04	70,52	583,42
Объем блюд:						Калорийность всего за день (ккал):	
Итого			1800	86,66	56,27	250,44	1808,84

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:_____ Кладовщик:_____

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

Меню на 18 марта 2021 г.

Ясли
(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ технолог. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		**Завтрак:**					
	274	Каша рисовая на молоке	150	1,08	0,15	11,4	51,28
	50	Хлеб	30	3,2	0,4	20,0	96,0
	48	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
	62	Чай	150	2,67	2,34	14,31	89,0
	к/к	Конфета	15	3,0	3,9	29,8	166,8
итого			350	9,99	10,41	75,57	446,08
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:**					
	80	Суп Кудрявый	150	5,11	6,64	19,62	158,6
	234	Котлета рыбная	50	9,05	7,95	11,29	152,4
	312	Картофельное пюре	70	2,19	2,97	14,7	94,64
	67	Соус красный	10	1,16	4,2	8,01	74,5
	50	Хлеб	20	3,2	0,4	20,0	96,0
	188	Компот из яблок и груш	150	0,225	0,18	22,81	93,87
итого			450	20,73	22,34	96,43	670,01
4		**Полдник:**					
	103	Пирожок с печенью и рисом	70	7,9	4,69	25,0	173,0
	62	Чай с сахаром	130	0,06	0,05	0,012	0,42
итого			200	7,96	4,74	25,012	173,42
Объем блюд:						Калорийность всего за день (ккал):	
Итого			1100	41,48	40,89	201,01	1375,51

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:_____ Кладовщик:_____