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

Меню на 22 марта 2021 г.

Сад
(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ техно-лог.карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		**Завтрак:**					
	5/4	Каша манная	175	1,65	0,16	11,3	53,28
	к/к	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96,0
	к/к	Масло порциями	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	10/10	Чай с лимоном	180	0,02	-	-	0,019
итого			400	4,92	4,19	31,37	182,39
2		**Завтрак**					
	76	Сок фруктовый	100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого			100	0,90	0,18	17,71	76,9
3		**Обед:**					
	82	Борщ с капустой, картофелем и говядиной	180	25,71	7,11	13,43	236,97
	302	Гречка отварная	130	5,73	4,06	25,76	162,5
	64	Тефтеля из говядины	70	10,46	8,89	8,7	156,99
	67	Соус красный	20	11,62	42,03	80,18	145,0
	349	Компот из сухофруктов	180	0,7	0,09	21,26	74,5
	188	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,0	96,0
итого			620	57,42	62,58	169,33	721,96
4		**Полдник:**					
	к/к	Вафля	70	15,87	0,95	-	72,45
	62	Чай	180	3,0	3,2	4,7	60,0
итого			250	18,87	4,15	4,7	132,45
Объем блюд:							Калорийность всего за день (ккал):
Итого			1370	82,11	71,1	71,1	1113,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:_____ Кладовщик:_____

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

Меню на 22 марта 2021 г.

Ясли
(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ техно-лог.карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		**Завтрак:**					
	5/4	Каша манная	175	1,65	0,16	11,3	53,28
	к/к	Хлеб пшеничный	20	3,2	0,4	20	96,0
	к/к	Масло порциями	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	10/10	Чай	150	0,02	-	-	0,019
итого			350	4,92	4,19	31,37	182,39
2		**Завтрак**					
	76	Сок фруктовый	100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого			100	0,90	0,18	17,71	76,9
3		**Обед:**					
	82	Борщ с капустой, картофелем и говядиной	150	25,71	7,11	13,43	236,97
	302	Гречка отварная	80	5,73	4,06	25,76	162,5
	64	Тефтеля из говядины	50	10,46	8,89	8,7	156,99
	67	Соус красный	10	11,62	42,03	80,18	145,0
	349	Компот из сухофруктов	140	0,7	0,09	21,26	74,5
	188	Хлеб пшеничный	20	3,2	0,4	20,0	96,0
итого			450	57,42	62,58	169,33	721,96
4		**Полдник:**					
	к/к	Вафля	50	15,87	0,95	-	72,45
	62	Чай	150	3,0	3,2	4,7	60,0
итого			200	18,87	4,15	4,7	132,45
Объем блюд:							Калорийность всего за день (ккал):
Итого			1100	82,11	71,1	71,1	1113,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:_____ Кладовщик:_____

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

Меню на 22 марта 2021 г.

Сад
(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	№ техно-лог.карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		**Завтрак:**					
	5/4	Каша манная	175	1,65	0,16	11,3	53,28
	к/к	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96,0
	к/к	Масло порциями	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	10/10	Чай с лимоном	180	0,02	-	-	0,019
итого			400	4,92	4,19	31,37	182,39
2		**Завтрак**					
	76	Сок фруктовый	100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого			100	0,90	0,18	17,71	76,9
3		**Обед:**					
	82	Борщ с капустой, картофелем и говядиной	180	25,71	7,11	13,43	236,97
	302	Гречка отварная	130	5,73	4,06	25,76	162,5
	64	Тефтеля из говядины	70	10,46	8,89	8,7	156,99
	67	Соус красный	20	11,62	42,03	80,18	145,0
	349	Компот из сухофруктов	180	0,7	0,09	21,26	74,5
	188	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,0	96,0
итого			620	57,42	62,58	169,33	721,96
4		**Уплотненный полдник:**					
	к/к	Вафля	70	15,87	0,95	-	72,45
	62	Чай	180	3,0	3,2	4,7	60,0
	18/3	Рагу овощное	200	0,67	0,13	5,43	25,66
	277	Гуляш	70	15,0	12,9	-	175,75
	к/к	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,0	96,0
	к/к	Груша	120	1,5	0,5	21,0	96,0
итого			680	39,24	18,08	51,13	525,86
Объем блюд:							Калорийность всего за день (ккал):
Итого			1800	102,48	85,03	269,54	1507,11

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:_____ Кладовщик:_____