

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

Меню на 23 марта 2021 г.

Сад
(режим работы группы 10,5 ч)



№ рец.	№ техно-но-лог.карты	Прием пищи, наименование блюда	наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	4/4	Каша кукурузная		155	0,83	0,12	7,1	32,8
	к/к	Хлеб пшеничный		40	3,2	0,4	20,0	96,0
	к/к	Масло порциями		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	10/10	Чай		180	0,02	-	-	0,019
	к/к	Конфета		20	0,88	6,08	29,68	175,2
итого				400	4,98	10,23	56,85	337,12
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:						
	102	Суп гороховый		180	2,2	2,11	6,61	59,3
	304	Рис отварной		130	2,58	3,13	26,72	145,35
	85	Печень тушеная по-строгановски		70	13,24	5,85	7,74	138,45
	349	Компот из сухофруктов		180	0,08	-	29,85	120,45
	к/к	Хлеб пшеничный		40	3,2	0,4	20,0	96,0
	74	Салат из моркови		50	0,7	0,1	2,3	14,5
итого				650	22,0	11,59	93,22	574,25
4		Уплотненный полдник:						
	237	Запеканка из творога с повидлом		100	11,82	6,37	1,42	109,91
	10/10	Чай		150	0,02	-	-	110,0
итого				250	11,84	6,37	1,42	219,92
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1400	41,62	31,59	155,49	1217,28

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: 

Кладовщик: 

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ №3 «Колобок»

Зарубина Т.Л.

Меню на 23 марта 2021 г.

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ техно-лог.карты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-нование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	4/4	Каша кукурузная		155	0,83	0,12	7,1	32,8
	к/к	Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	10,0	48,00
	к/к	Масло порциями		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	10/10	Чай		150	0,02	-	-	0,019
	к/к	Конфета		20	0,88	6,08	29,68	175,2
итого				350	3,38	10,03	46,85	289,12
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:						
	102	Суп гороховый		1580	2,2	2,11	6,61	59,3
	304	Рис отварной		80	2,58	3,13	26,72	145,35
	85	Печень тушеная по-строгановски		50	13,24	5,85	7,74	138,45
	349	Компот из сухофруктов		150	0,08	-	29,85	120,45
	к/к	Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	10,0	48,00
итого				450	21,3	11,49	90,92	526,25
4		Уплотненный полдник:						
	237	Запеканка из творога с повидлом		50	11,82	6,37	1,42	109,91
	10/10	Чай		150	0,02	-	-	110,0
итого				200	11,84	6,37	1,42	219,92
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1100	39,32	31,29	143,19	1121,29

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: 

Кладовщик: 

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

Меню на 23 марта 2021 г.

Сад
(режим работы группы 12 ч)



№ рец.	№ техно-лог. карты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-нование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	4/4	Каша кукурузная		155	0,83	0,12	7,1	32,8
	к/к	Хлеб пшеничный		40	3,2	0,4	20,0	96,0
	к/к	Масло порциями		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	10/10	Чай		180	0,02	-	-	0,019
	к/к	Конфета		20	0,88	6,08	29,68	175,2
итого				400	4,98	10,23	56,85	337,12
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:						
	102	Суп гороховый		180	2,2	2,11	6,61	59,3
	304	Рис отварной		130	2,58	3,13	26,72	145,35
	85	Печень тушеная по-строгановски		70	13,24	5,85	7,74	138,45
	349	Компот из сухофруктов		180	0,08	-	29,85	120,45
	к/к	Хлеб пшеничный		40	3,2	0,4	20,0	96,0
	74	Салат из моркови		60	0,7	0,1	2,3	14,5
итого				660	22,0	11,59	93,22	574,25
4		Уплотненный полдник:						
	237	Запеканка из творога с повидлом		100	11,82	6,37	1,42	109,91
	10/10	Чай		180	0,02	-	-	110,0
	215	Омлет натуральный		150	8,96	8,12	0,49	25,66
	к/к	Сыр		10	4,64	5,9	-	72,0
	к/к	Хлеб пшеничный		50	4,0	0,5	25,0	120,0
	к/к	Яблоко		150	1,5	0,5	21,0	96,0
итого				640	30,94	21,39	47,91	533,57
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1800	60,72	46,61	201,98	1530,94

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: Рисер

Кладовщик: С