

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

# Меню на 25 марта 2021 г.

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч.)



№ рец.	№ тех-но-лог.к арты	Прием пищи, вание да	наимено-блю-	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>						
	215		Омлет натуральный	150	8,96	8,12	0,49	25,66
	10/10		Чай	150	0,02	-	-	0,019
	50		Хлеб	30	3,2	0,4	20,0	96,0
	48		Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
	к/к		Вафля	15	0,88	6,08	29,68	175,2
<b>итого</b>				350	13,1	18,22	50,23	339,88
<b>2</b>		<b>2 Завтрак:</b>						
	65		Снежок	100	2,8	3,4	4,0	86,0
<b>итого</b>				100	2,8	3,4	4,0	86,0
<b>3</b>		<b>Обед:</b>						
	101		Суп картофельный с крупой	150	0,79	1,08	4,84	134,3
	37		Рыба тушеная с овощами	50	11,63	5,72	4,27	115,28
	3/34		Картофельное пюре	80	2,85	7,12	18,8	151,11
	76		Сок фруктовый	150	0,90	0,18	17,71	76,9
	50		Хлеб	20	2,34	0,54	19,93	96,0
<b>итого</b>				450	18,51	14,64	65,55	573,59
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>						
	5/12		Ватрушка с творогом	50	4,27	0,28	26,08	126,53
	10/10		Чай	150	0,02	-	-	0,019
<b>итого</b>				200	4,29	0,28	26,08	126,55
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>								
				1100	38,7	36,54	145,86	1126,02

Не содержит ГМО и пищевых добавок  
Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ №3 «Колобок»

Зарубина Т.Л.

# Меню на 25 марта 2021 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч.)



№ рец.	№ техно-лог.карты	Прием пищи, вание да	наимено-блю-	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>						
	215		Омлет натуральный	155	8,96	8,12	0,49	25,66
	10/10		Чай	180	0,02	-	-	0,019
	50		Хлеб	40	3,2	0,4	20,0	96,0
	48		Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
	к/к		Вафля	20	0,88	6,08	29,68	175,2
	<b>итого</b>			400	13,1	18,22	50,23	339,88
<b>2</b>		<b>2 Завтрак:</b>						
	65		Снежок	150	2,8	3,4	4,0	86,0
	<b>итого</b>			150	2,8	3,4	4,0	86,0
<b>3</b>		<b>Обед:</b>						
	101		Суп картофельный с крупой	180	0,79	1,08	4,84	134,3
	37		Рыба тушеная с овощами	120	11,63	5,72	4,27	115,28
	3/34		Картофельное пюре	130	2,85	7,12	18,8	151,11
	76		Сок фруктовый	180	0,90	0,18	17,71	76,9
	50		Хлеб	30	2,34	0,54	19,93	96,0
	<b>итого</b>			640	18,51	14,64	65,55	573,59
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>						
	5/12		Ватрушка с творогом	70	4,27	0,28	26,08	126,53
	10/10		Чай	180	0,02	-	-	0,019
	<b>итого</b>			250	4,29	0,28	26,08	126,55
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>								
				1440	38,7	36,54	145,86	1126,02

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: Алексей

Кладовщик: Евгений

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ №3 «Колобок»



Зарубина Т.Л.

# Меню на 25 марта 2021 г.

Сад

(режим работы группы 12 ч.)

№ рец.	№ техно-лог.карты	Прием пищи, вание да	наимено-блю-	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>						
	215		Омлет натуральный	150	8,96	8,12	0,49	25,66
	10/10		Чай	180	0,02	-	-	0,019
	50		Хлеб	40	3,2	0,4	20,0	96,0
	48		Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
	к/к		Вафля	20	0,88	6,08	29,68	175,2
<b>итого</b>				395	13,1	18,22	50,23	339,88
<b>2</b>		<b>2 Завтрак:</b>						
	65		Снежок	150	2,8	3,4	4,0	86,0
<b>итого</b>				150	2,8	3,4	4,0	86,0
<b>3</b>		<b>Обед:</b>						
	101		Суп картофельный с крупой	180	0,79	1,08	4,84	134,3
	37		Рыба тушеная с овощами	120	11,63	5,72	4,27	115,28
	3/34		Картофельное пюре	130	2,85	7,12	18,8	151,11
	76		Сок фруктовый	180	0,90	0,18	17,71	76,9
	50		Хлеб	40	2,34	0,54	19,93	96,0
<b>итого</b>				650	18,51	14,64	65,55	573,59
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>						
	5/12		Ватрушка с творогом	70	4,27	0,28	26,08	126,53
	10/10		Чай	180	0,02	-	-	0,019
	3/4		Каша гречневая на молоке	200	2,16	0,64	11,2	59,2
	к/к		Хлеб	30	2,4	0,3	15,0	72,0
			Банан	120	0,72	0,86	12,72	48,36
<b>итого</b>				600	9,57	2,08	65,0	306,11
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>								
				1795	43,98	38,34	184,78	1305,58

Не содержит ГМО и пищевых добавок  
Повар: А.С.С.

Кладовщик: А.С.