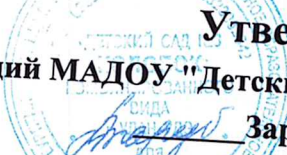


Утверждаю:
 Заведующий МАДОУ "Детский сад №3"
 Зарубина Т.Л.



Меню на 26 Марта 2021 г
 Режим работы группы 12 ч

№ рец.	№ технол. карт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
		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 с лимоном	180	2,65	2,33	11	77
	к/к						
итого			380				
2		2 завтрак:					
	к/к	Сок	100				
итого			100				
3		Обед:					
		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 зел.горошка	30				
итого			630				
4		Уплотненный полдник:					
		Каша манная	100	1,65	0,16	11	53,28
		Чай	180	0,04	0,01	0	0,028
		Печенье	30	2	2	9,6	59,4
		Лапша отварная с сыром	110	11,1	10,28	32	264
		Хлеб	30	2,4	0,3	15	72
итого			450				
Калорийность всего за день (ккал):			1560				
Повар:							
Кладовщик:							


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

Меню на 26 Марта 2021

Режим работы группы: Сад 10,5

№ рец.	№ технол. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
		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 с лимоном	180	2,65	2,33	11	77
итого			400				
2		2 завтрак:					
	к/к	Сок фруктовый	100				
итого			100				
3		Обед:					
		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 зелен. Горошка	30				
итого			630				
4		Полдник:					
		Каша манная	100	1,65	0,16	11	53,28
		Печенье	30	2	2	9,6	59,4
		Чай	180	0,004	0,01	0	0,028
		Хлеб	40				
итого			350				
Калорийность всего за день (ккал):			1480				

Повар: _____
 Кладовщик: _____

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



Меню на 26 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	
1		Завтрак:					
		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 с лимоном	150	2,65	2,33	11	77
итого							
2		2 завтрак:	335				
	к/к	Банан	100				
итого			100				
3		Обед:					
		Рассольник со сметаной	150	0,97	3,04	6,6	62
		Рис отварной	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				
4		Полдник:					
		Каша манная	100	1,65	0,16	11	53,28
		Печенье	30	2	2	9,6	59,4
		Чай	150	0,04	0,01	0	0,028
		Хлеб	30				
итого			310				
Калорийность всего за день (ккал):							1008,478
			1215				

Повар _____
 Кладовщик _____