

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



Меню на 26 марта 2021 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч.)

№ рец.	№ техно-лог. кар-ты	Прием пищи, вание	наимено-блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1								
Завтрак:								
	215	Каша из пшена и риса «Дружба»		150	5,5	8,77	29,27	213,0
	62	Чай с молоком		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	50	Хлеб		40	4,5	1,7	30,8	157,2
	48	Масло (порциями)		5	0,04	3,62	0,065	43,0
	к/к	Пряник		30	0,88	6,08	29,68	175,2
итого				405	10,1	14,14	60,14	413,62
2								
Завтрак:								
	76	Сок фруктовый		100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого				100	0,90	0,18	17,71	76,9
2								
Обед:								
	23	Рассольник с крупой		200	3,72	8,14	8,68	145,9
	41	Биточки мясные		70	11,92	8,80	11,64	173,0
	27	Капуста тушеная		160	3,13	5,56	14,38	120,0
	32	Компот из изюма		180	0,44	0,02	27,76	113,0
	50	Хлеб		40	2,34	0,54	19,93	96,0
итого				650	21,55	23,06	82,39	647,9
3								
Полдник:								
	62	Чай		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	102	Вак-беляш		70	7,9	4,69	25,0	173,0
итого				250	8,86	4,92	42,72	250,32
Калорийность всего за день (ккал):								
				1405	41,41	42,3	202,96	1388,74

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: Г.М.М.

Кладовщик: С.С.

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

Меню на 26 марта 2021 г.

Ясли
(режим работы группы 10,5 ч.)



№ рец.	№ тех. нолог. карты	Прием пищи, вание	наимено- блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	215		Каша из пшена и риса «Дружба»	150	5,5	8,77	29,27	213,0
	62		Чай с молоком	150	0,06	0,05	0,012	0,42
	50		Хлеб	30	4,5	1,7	30,8	157,2
	48		Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
	к/к		Пряник	15	0,88	6,08	29,68	175,2
	итого			350	10,1	14,14	60,14	413,62
		2 Завтрак:						
	76		Сок фруктовый	100	0,90	0,18	17,71	76,9
	итого			100	0,90	0,18	17,71	76,9
2		Обед:						
	23		Рассольник с крупой	150	3,72	8,14	8,68	145,9
	41		Биточки мясные	50	11,92	8,80	11,64	173,0
	27		Капуста тушеная	80	3,13	5,56	14,38	120,0
	32		Компот из изюма	150	0,44	0,02	27,76	113,0
	50		Хлеб	20	2,34	0,54	19,93	96,0
	итого			450	21,55	23,06	82,39	647,9
3		Полдник:						
	62		Чай	150	0,06	0,05	0,012	0,42
	102		Вак-беляш	50	7,9	4,69	25,0	173,0
	итого			200	8,86	4,92	42,72	250,32
Калорийность всего за день (ккал):								
				1100	41,41	42,3	202,96	1388,74

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Зарубина Т.Л.

Кладовщик А.