



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

Меню на 29 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	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	7	Каша манная на молоке	155	4,39	4,20	28,30	169,0
	30	Чай	180	0,12	0,02	10,20	41,0
	70	Хлеб пшеничный	40	4,5	1,7	30,8	157,2
	48	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
		Вафля	20	0,88	6,08	29,68	175,2
<b>итого</b>			400	9,93	15,62	99,04	585,4
		<b>2 Завтрак:</b>					
	76	Сок фруктовый	100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>итого</b>			100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>2</b>		<b>Обед:</b>					
	82	Борщ со свежей капустой	180	1,92	6,33	10,05	104,12
	41	Шницель из говядины	70	11,92	8,80	11,64	173,0
	28	Гречка отварная с красным соусом	130/20	8,59	6,09	38,64	243,0
	349	Компот из яблок и груш	180	0,08	-	22,26	89,4
	50	Хлеб	30	2,34	0,54	19,93	96,0
	12	Салат из зеленого горошка	50	2,05	0,37	10,42	53,94
<b>итого</b>			660	26,9	22,13	112,94	759,46
<b>3</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>					
	62	Чай с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0
	10	Омлет	150	9,28	18,03	1,86	193,0
	50	Хлеб	30	2,34	0,54	19,93	96,0
	59	Картофель, запеченный с сыром	100	1,28	0,26	10,4	49,13
		Груша	180	1,5	0,21	9,8	96,0
<b>итого</b>			640	18,07	22,23	57,81	541,13
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>							
			1800	55,8	60,16	287,5	1962,89

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_



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

# Меню на 29 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	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	7	Каша манная на молоке	150	4,39	4,20	28,30	169,0
	30	Чай	150	0,12	0,02	10,20	41,0
	70	Хлеб пшеничный	30	4,5	1,7	30,8	157,2
	48	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
		Вафля	15	0,88	6,08	29,68	175,2
<b>итого</b>			350	9,93	15,62	99,04	585,4
		<b>2 Завтрак:</b>					
	76	Сок фруктовый	100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>итого</b>			100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>2</b>		<b>Обед:</b>					
	82	Борщ со свежей капустой	150	1,92	6,33	10,05	104,12
	41	Шницель из говядины	50	11,92	8,80	11,64	173,0
	28	Гречка отварная с красным соусом	70/10	8,59	6,09	38,64	243,0
	349	Компот из яблок и груш	150	0,08	-	22,26	89,4
	50	Хлеб	20	2,34	0,54	19,93	96,0
<b>итого</b>			450	24,85	21,76	102,52	705,52
<b>3</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>					
	62	Чай с молоком	130	0,27	0,17	0,11	3,21
	10	Омлет	50	8,96	8,12	0,49	110,0
	50	Хлеб	20	2,4	0,3	15,0	72,0
<b>итого</b>			200	11,63	8,59	15,6	185,21
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>							
			1100	47,31	46,15	234,87	1553,03

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_  
Кладовщик: \_\_\_\_\_