

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

Меню на 30 марта 2021 г.

Сад
(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:						
	98	Каша пшеничная на молоке		175	6,04	9,96	31,32	239,34
	50	Хлеб		40	2,34	0,54	19,93	96,0
	48	Масло (порциями)		5	0,04	3,62	0,065	43,0
	29	Чай с молоком		180	2,67	2,34	14,31	89,0
итого				400	11,09	16,46	65,62	467,34
2		Завтрак						
	65	Снежок		150	2,8	3,4	4,0	86,0
итого				150	2,8	3,4	4,0	86,0
3		Обед:						
	19	Суп манный с гречками		180	2,5	2,8	17,0	103,25
	128	Тефтели из сердца		70	12,6	9,49	6,0	168,7
	35	Макароны отварные		130	5,5	4,57	26,44	168,0
	67	Соус красный		20	1,16	4,2	8,01	74,5
	50	Хлеб		40	2,34	0,54	19,93	96,0
	32	Компот из сухофруктов		180	0,44	0,02	27,76	113,0
итого				620	24,54	21,62	105,14	723,45
4		Полдник:						
	87	Сырник со сгущенным молоком		70	10,89	12,09	13,59	206,0
	62	Чай		180	0,06	0,05	0,012	0,42
итого				250	10,95	12,14	13,6	206,42
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1420	49,38	53,62	188,36	1483,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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

Меню на 30 марта 2021 г.

Если
(режим работы группы 10,5 ч)



№ рец.	№ тех-но-лог. карты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-нование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	98	Каша пшеничная на молоке		155	6,04	9,96	31,32	239,34
	50	Хлеб		40	2,34	0,54	19,93	96,0
	48	Масло (порциями)		5	0,04	3,62	0,065	43,0
	29	Чай с молоком		150	2,67	2,34	14,31	89,0
итого				350	11,09	16,46	65,62	467,34
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:						
	19	Суп манный с гречками		150	2,5	2,8	17,0	103,25
	128	Тефтели из сердца		50	12,6	9,49	6,0	168,7
	35	Макароны отварные		70	5,5	4,57	26,44	168,0
	67	Соус красный		10	1,16	4,2	8,01	74,5
	50	Хлеб		20	2,34	0,54	19,93	96,0
	32	Компот из сухофруктов		150	0,44	0,02	27,76	113,0
итого				450	24,54	21,62	105,14	723,45
4		Полдник:						
	87	Сырник со сгущенным молоком		70	10,89	12,09	13,59	206,0
	62	Чай		130	0,06	0,05	0,012	0,42
итого				200	10,95	12,14	13,6	206,42
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1100	49,38	53,62	188,36	1483,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____