

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

Меню на 31 марта 2021 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч)



№ рец.	№ тех-но-лог. кар-ты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-нование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	97	Каша геркулесовая на молоке		150	2,21	1,12	11,12	63,36
	50	Хлеб		40	3,2	0,4	20,0	96,0
	48	Масло (порциями)		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай		180	0,02	-	-	0,019
	к/к	Компот консервированный		25	0,90	0,18	17,71	76,9
итого				400	6,38	5,33	48,9	269,37
2		Завтрак						
	к/к	Яблоко		100	1,5	0,5	21,0	96,0
итого				100	1,5	0,5	21,0	96,0
3		Обед:						
	11	Суп Крестьянский		180	4,41	10,9	25,72	215,46
	68	Колбаса отварная		80	9,92	15,52	-	186,4
	25	Рис отварной		130	2,58	3,13	26,72	145,35
	56	Соус молочный		20	2,09	5,04	7,24	83,3
	50	Хлеб		40	3,2	0,4	20,0	96,0
	32	Компот из сухофруктов		180	1,26	0,16	38,27	154,1
	41	Салат из моркови		50	0,49	0,038	4,64	20,92
итого				680	23,95	35,19	122,59	901,53
4		Полдник:						
	102	Ватрушка с повидлом		70	7,3	4,7	1,46	112,69
	62	Чай		180	0,02	-	-	0,019
итого				250	7,32	4,7	1,46	112,71
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1430	39,15	45,72	193,95	1379,61

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: 

Кладовщик: 

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

Меню на 31 марта 2021 г.

Ясли
 (режим работы группы 10,5 ч)



№ рец.	№ техно-лог. кар-ты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-нование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	97	Каша геркулесовая на молоке		150	2,21	1,12	11,12	63,36
	50	Хлеб		30	3,2	0,4	20,0	96,0
	48	Масло (порциями)		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай		150	0,02	-	-	0,019
	к/к	Компот консервированный		15	0,90	0,18	17,71	76,9
ИТОГО				350	6,38	5,33	48,9	269,37
2		Завтрак						
	к/к	Яблоко		100	1,5	0,5	21,0	96,0
ИТОГО				100	1,5	0,5	21,0	96,0
3		Обед:						
	11	Суп Крестьянский		150	4,41	10,9	25,72	215,46
	68	Котлета мясная		50	9,92	15,52	-	186,4
	25	Рис отварной		70	2,58	3,13	26,72	145,35
	67	Соус красный		10	2,09	5,04	7,24	83,3
	50	Хлеб		20	3,2	0,4	20,0	96,0
	32	Компот из сухофруктов		150	1,26	0,16	38,27	154,1
ИТОГО				450	23,46	35,15	117,95	880,61
4		Уплотненный полдник:						
	102	Ватрушка с повидлом		70	7,3	4,7	1,46	112,69
	62	Чай		130	0,02	-	-	0,019
ИТОГО				200	7,32	4,7	1,46	112,71

Объем блюд: _____ Калорийность всего за день (ккал): _____

Итого _____ **Итого** 1100 38,66 45,68 189,31 1358,69

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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

Меню на 31 марта 2021 г.

Сад
(режим работы группы 12 ч)



№ рец.	№ тех-но-лог. кар-ты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-нование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	97	Каша геркулесовая на молоке		150	2,21	1,12	11,12	63,36
	50	Хлеб		40	3,2	0,4	20,0	96,0
	48	Масло (порциями)		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай		180	0,02	-	-	0,019
	к/к	Компот консервированный		25	0,90	0,18	17,71	76,9
итого				400	6,38	5,33	48,9	269,37
2		Завтрак						
	к/к	Яблоко		100	1,5	0,5	21,0	96,0
итого				100	1,5	0,5	21,0	96,0
3		Обед:						
	11	Суп Крестьянский		180	4,41	10,9	25,72	215,46
	68	Колбаса отварная		80	9,92	15,52	-	186,4
	25	Рис отварной		130	2,58	3,13	26,72	145,35
	56	Соус молочный		20	2,09	5,04	7,24	83,3
	50	Хлеб		40	3,2	0,4	20,0	96,0
	32	Компот из сухофруктов		180	1,26	0,16	38,27	154,1
	41	Салат из моркови		50	0,49	0,038	4,64	20,92
итого				680	23,95	35,19	122,59	901,53
4		Уплотненный полдник:						
	102	Ватрушка с повидлом		70	7,3	4,7	1,46	112,69
	62	Чай		180	0,02	-	-	0,019
	42	Гуляш		80	18,05	14,26	4,58	218,0
	272	Горошница		150	10,35	0,72	21,65	134,55
	50	Хлеб		40	3,2	0,4	20,0	96,0
		Яблоко		100	1,5	0,5	21,0	96,0
итого				620	40,42	20,58	68,69	657,26
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1800	72,75	61,6	261,18	1924,16

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: 

Кладовщик: 