

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

Меню на 13 апреля 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 13 апреля 2021 г.

Сад
(режим работы группы 12 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 гренками		180	2,5	2,8	17,0	103,25
	128	Тефтели из сердца		70	12,6	9,49	6,0	168,7
	35	Макаронные отварные		130	5,5	4,57	26,44	168,0
	67	Соус красный		20	1,16	4,2	8,01	74,5
	50	Хлеб		30	2,34	0,54	19,93	96,0
	32	Компот из сухофруктов		180	0,44	0,02	27,76	113,0
		Салат из свежих помидор		50	1,22	0,08	7,13	34,02
итого				660	25,76	21,7	112,27	757,47
4		Уплотненный 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
	42	Гуляш		70	18,05	14,26	4,58	218,0
	304	Рис отварной		120	3,64	5,37	36,67	210,0
	50	Хлеб		30	2,34	0,54	19,93	96,0
		Груша		100	1,5	0,5	21,0	96,0
итого				590	36,48	32,81	95,78	826,42
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1800	76,13	74,37	277,67	2137,23

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик: