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

Меню на 22 апреля 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	
1		**Завтрак:**					
	215	Омлет натуральный	150	8,96	8,12	0,49	25,66
	10/10	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	50	Хлеб	30	3,2	0,4	20,0	96,0
	48	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
	к/к	Конфета	15	0,88	6,08	29,68	175,2
итого			350	13,1	18,22	50,23	339,88
2		**2 Завтрак:**					
	65	Йогурт	100	2,8	3,4	4,0	86,0
итого			100	2,8	3,4	4,0	86,0
3		**Обед:**					
	101	Суп картофельный с крупой	150	0,79	1,08	4,84	134,3
	37	Рыба тушеная с овощами	50	11,63	5,72	4,27	115,28
	3/34	Картофельное пюре	80	2,85	7,12	18,8	151,11
	76	Сок фруктовый	150	0,90	0,18	17,71	76,9
	50	Хлеб	20	2,34	0,54	19,93	96,0
итого			450	18,51	14,64	65,55	573,59
4		**Полдник:**					
	5/12	Ватрушка с творогом	50	4,27	0,28	26,08	126,53
	10/10	Чай	150	0,02	-	-	0,019
итого			200	4,29	0,28	26,08	126,55
Калорийность всего за день (ккал):							
			1100	38,7	36,54	145,86	1126,02

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:_____ Кладовщик:_____

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

Меню на 22 апреля 2021 г.

Сад
(режим работы группы 10,5 ч.)

№ рец.	№ тех-но-лог.карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		**Завтрак:**					
	215	Омлет натуральный	155	8,96	8,12	0,49	25,66
	10/10	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	50	Хлеб	40	3,2	0,4	20,0	96,0
	48	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
	к/к	Конфета	20	0,88	6,08	29,68	175,2
итого			400	13,1	18,22	50,23	339,88
2		**2 Завтрак:**					
	65	Йогурт	150	2,8	3,4	4,0	86,0
итого			150	2,8	3,4	4,0	86,0
3		**Обед:**					
	101	Суп картофельный с крупой	180	0,79	1,08	4,84	134,3
	37	Рыба тушеная с овощами	120	11,63	5,72	4,27	115,28
	3/34	Картофельное пюре	130	2,85	7,12	18,8	151,11
	76	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	17,71	76,9
	50	Хлеб	30	2,34	0,54	19,93	96,0
итого			640	18,51	14,64	65,55	573,59
4		**Полдник:**					
	5/12	Ватрушка с творогом	70	4,27	0,28	26,08	126,53
	10/10	Чай	180	0,02	-	-	0,019
итого			250	4,29	0,28	26,08	126,55
Калорийность всего за день (ккал):							
			1440	38,7	36,54	145,86	1126,02

Не содержит ГМО и пищевых добавок
Повар:_____ Кладовщик:_____

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

Меню на 22 апреля 2021 г.

Сад
(режим работы группы 12 ч.)

№ рец.	№ тех-но-лог.карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		**Завтрак:**					
	215	Омлет натуральный	150	8,96	8,12	0,49	25,66
	10/10	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	50	Хлеб	40	3,2	0,4	20,0	96,0
	48	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
	к/к	Конфета	20	0,88	6,08	29,68	175,2
итого			395	13,1	18,22	50,23	339,88
2		**2 Завтрак:**					
	65	Йогурт	150	2,8	3,4	4,0	86,0
итого			150	2,8	3,4	4,0	86,0
3		**Обед:**					
	101	Суп картофельный с крупой	180	0,79	1,08	4,84	134,3
	37	Рыба тушеная с овощами	120	11,63	5,72	4,27	115,28
	3/34	Картофельное пюре	130	2,85	7,12	18,8	151,11
	76	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	17,71	76,9
	50	Хлеб	40	2,34	0,54	19,93	96,0
итого			650	18,51	14,64	65,55	573,59
4		**Уплотненный полдник:**					
	5/12	Ватрушка с творогом	70	4,27	0,28	26,08	126,53
	10/10	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	3/4	Каша геркулесовая на молоке	200	2,16	0,64	11,2	59,2
	к/к	Хлеб	30	2,4	0,3	15,0	72,0
		Яблоко	120	0,72	0,86	12,72	48,36
итого			600	9,57	2,08	65,0	306,11
Калорийность всего за день (ккал):							
			1795	43,98	38,34	184,78	1305,58

Не содержит ГМО и пищевых добавок
Повар:_____ Кладовщик:_____