

Утверждаю:
 Заведующий МАДОУ "Детский сад № 3"
 Зарубина Т.Л.



Меню на 23 Апреля 2021 г

Режим работы группы: Ясли 10,5

№ рец.	технол ог. карт ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценност ь (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
		Каша из пшена и риса	150	3,02	4,98	16	119,67
	к/к	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
	к/к	Масло	5	0,05	3,63	0,1	33,1
		Чай с лимоном	150	2,65	2,33	11	77
		Сыр	10				
итого			345				
2		2 завтрак:					
	к/к	Сок	100				
итого			100				
3		Обед:					
		Рассольник со сметаной	150	0,97	3,04	6,6	62
		Рис отварной	80	14,29	11,71	9,7	201
		Биточек мясной	50	11,18	12,53	15	216
		Салат из огурцов	20				
		Компот из кураги	150	0,06		17	67
		Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
			470				
4		Полдник:					
		Вак - беляш	60	1,65	0,16	11	53,28
		Чай с сахаром	150	2	2	9,6	59,4
		Банан	80	0,04	0,01	0	0,028
итого			290				
							1008,478

Калорийность всего за день (ккал):

1205

Повар _____

Кладовщик _____

Утверждаю:
 Заведующий МАДОУ "Детский сад № 3"
 Зарубина Т.Л.




Меню на 23 Апреля

Режим работы группы: Сад 10,5

№ рец.	№ технол. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
		Каша из пшена и риса	175	3,02	4,98	16	119,6
		Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
		Масло	5	0,05	3,63	0,1	33,1
		Чай с лимоном	180	2,65	2,33	11	77
		Сыр	15				
		итого	415				
2		2 завтрак:					
	к/к	Сок фруктовый	100				
		итого	100				
3		Обед:					
		Рассольник со сметаной	180	0,97	3,04	6,6	62
		Капуста тушеная	130	14,2	11,7	9,7	201
		Биточек мясной	70	11,18	12,53	15	216
		Компот из кураги	180	0,06		17	67
		Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
		Салат из огурцов	30				
		итого	630				
4		Полдник:					
		Вак - беляш	70	1,65	0,16	11	53,28
		Чай с сахаром	180	2	2	9,6	59,4
		Банан	150	0,004	0,01	0	0,028
		итого	400				
Калорийность всего за день (ккал):							
			1545				

Повар: _____
 Кладовщик: _____


 Утверждаю:
 Заведующий МАДОУ "Детский сад №3"
 Зарубина Т.Л.

Меню на 23 Апреля 2021 г
 Режим работы группы 12 ч

№ рец.	№ технол. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
		Каша из пшена и риса	155	3,02	4,98	16	119,6
		Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
		Масло	5	0,05	3,63	0,1	33,1
		Чай с лимоном	180	2,65	2,33	11	77
	к/к	Сыр	15				
итого			395				
2		2 завтрак:					
	к/к	Сок	100				
итого			100				
3		Обед:					
		Рассольник со сметаной	180	0,97	3,04	6,6	62
		Капуста тушеная	130	14,2	11,7	9,7	201
		Биточек мясной	70	11,18	12,53	15	216
		Компот из кураги	180	0,06		17	67
		Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
		Салат из огурцов	30				
итого			630				
4		Уплотненный полдник:					
		Вак - беляш	70	1,65	0,16	11	53,28
		Чай с сахаром	180	0,04	0,01	0	0,028
		Банан	120	2	2	9,6	59,4
		Лапша отварная с сыром	110	11,1	10,28	32	264
		Хлеб	30	2,4	0,3	15	72
итого			510				
Калорийность всего за день (ккал):							
			1635				

Повар: _____
 Кладовщик: _____