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

Меню на 12 мая 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:**					
	14/4	Каша ячневая на молоке	155	2,0	0,26	13,08	62,6
	10/10	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	к/к	Хлеб	20	3,2	0,4	20,0	96,0
	к/к	Масло (порциями)	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	к/к	Зефир	20	0,24	-	24,0	91,2
итого			350	5,96	4,29	57,15	282,92
2		**2 Завтрак**					
	76	Сок фруктовый	100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого			100	0,90	0,18	17,71	76,9
3		**Обед:**					
	17	Суп с рыбными консервами	150	2,23	1,57	16,38	88,92
	42	Гуляш из отварного мяса	50	15,67	10,25	2,2	163,96
	26	Макароны отварные	80	5,56	3,73	34,93	199,3
	349	Компот из яблок и груш	150	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб	20	3,2	0,4	20,0	96,0
итого			450	27,92	16,11	111,78	702,28
4		**Полдник:**					
	397	Какао с молоком	150	0,27	0,17	0,11	3,21
	264	Пицца	50	10,5	1,2	-	52,8
	к/к	Банан					
итого			200	10,77	1,37	0,11	56,01
Объем блюд:						Калорийность всего за день (ккал):	
Итого			1100	45,55	21,95	186,75	1118,11

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:_____ Кладовщик:_____

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

Меню на 12 мая 2021 г.

Сад
(режим работы группы 12 ч.)

№ рец.	№ техно-лог.карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		**Завтрак:**					
	14/4	Каша ячневая на молоке	155	2,0	0,26	13,08	62,6
	10/10	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	к/к	Хлеб	40	3,2	0,4	20,0	96,0
	к/к	Масло (порциями)	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	к/к	Зефир	20	0,24	-	24,0	91,2
итого			400	5,96	4,29	57,15	282,92
2		**2 Завтрак**					
	76	Сок фруктовый	100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого			100	0,90	0,18	17,71	76,9
3		**Обед:**					
	17	Суп с рыбными консервами	200	2,23	1,57	16,38	88,92
	42	Гуляш из отварного мяса	70	15,67	10,25	2,2	163,96
	26	Макароны отварные	150	5,56	3,73	34,93	199,3
	349	Компот из яблок и груш	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб	50	3,2	0,4	20,0	96,0
итого			650	27,92	16,11	111,78	702,28
4		**Уплотненный полдник:**					
	397	Какао с молоком	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	264	Пицца	70	10,5	1,2	-	52,8
	к/к	Банан	150	0,72	0,86	12,72	48,36
	278	Плов из риса с курагой	200	1,96	0,28	20,72	93,24
	50	Хлеб	50	4,0	0,5	25,0	120,0
итого			650	17,45	3,01	58,55	317,61
Объем блюд:						Калорийность всего за день (ккал):	
Итого			1800	53,59	33,73	251,81	1503,98

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:_____ Кладовщик:_____

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

Меню на 12 мая 2021 г.

Сад
(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:**					
	14/4	Каша ячневая на молоке	155	2,0	0,26	13,08	62,6
	10/10	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	к/к	Хлеб	40	3,2	0,4	20,0	96,0
	к/к	Масло (порциями)	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	к/к	Зефир	20	0,24	-	24,0	91,2
итого			400	5,96	4,29	57,15	282,92
2		**2 Завтрак**					
	76	Сок фруктовый	100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого			100	0,90	0,18	17,71	76,9
3		**Обед:**					
	17	Суп с рыбными консервами	200	2,23	1,57	16,38	88,92
	42	Гуляш из отварного мяса	70	15,67	10,25	2,2	163,96
	26	Макароны отварные	150	5,56	3,73	34,93	199,3
	349	Компот из яблок и груш	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб	50	3,2	0,4	20,0	96,0
итого			650	27,92	16,11	111,78	702,28
4		**Полдник:**					
	397	Какао с молоком	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	264	Пицца	70	10,5	1,2	-	52,8
	к/к	Банан					
итого			250	10,77	1,37	0,11	56,01
Объем блюд:						Калорийность всего за день (ккал):	
Итого			1400	46,91	32,09	193,37	1242,38

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:_____ Кладовщик:_____