

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

# Меню на 14 мая 2021 г.

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч.)



№ рец.	№ тех. но-лог. кар-ты	Прием пищи, вание	наимено-блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
		<b>1 Завтрак:</b>						
	215	Каша из пшена и риса «Дружба»		140	5,5	8,77	29,27	213,0
	62	Чай с молоком		150	0,06	0,05	0,012	0,42
	50	Хлеб		40	4,5	1,7	30,8	157,2
	48	Масло (порциями)		5	0,04	3,62	0,065	43,0
	к/к	Пряник		15				
<b>итого</b>				350	10,1	14,14	60,14	413,62
		<b>2 Завтрак:</b>						
	к/к	Яблоко		100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>итого</b>				100	0,90	0,18	17,71	76,9
		<b>2 Обед:</b>						
	23	Рассольник		150	3,72	8,14	8,68	145,9
	41	Биточки мясные		50	11,92	8,80	11,64	173,0
	27	Капуста тушеная		80	3,13	5,56	14,38	120,0
	32	Компот из изюма		150	0,44	0,02	27,76	113,0
	50	Хлеб		20	2,34	0,54	19,93	96,0
<b>итого</b>				450	21,55	23,06	82,39	647,9
		<b>3 Полдник:</b>						
	62	Чай		150	0,06	0,05	0,012	0,42
	102	Вак-беляш		50	7,9	4,69	25,0	173,0
<b>итого</b>				200	8,86	4,92	42,72	250,32
		<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>						
				1100	41,41	42,3	202,96	1388,74

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_  
Кладовщик: \_\_\_\_\_

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ №3 «Колобок»

Зарубина Т.Л.

# Меню на 14 мая 2021 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч.)



№ рец.	№ тех. но-лог. кар-ты	Прием пищи, вание	наимено-блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>						
	215	Каша из пшена и риса «Дружба»		155	5,5	8,77	29,27	213,0
	62	Чай с молоком		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	50	Хлеб		40	4,5	1,7	30,8	157,2
	48	Масло (порциями)		5	0,04	3,62	0,065	43,0
	к/к	Пряник		20				
<b>итого</b>				400	10,1	14,14	60,14	413,62
		<b>2 Завтрак:</b>						
	к/к	Яблоко		100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>итого</b>				100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>2</b>		<b>Обед:</b>						
	23	Рассольник		200	3,72	8,14	8,68	145,9
	41	Биточки мясные		70	11,92	8,80	11,64	173,0
	27	Капуста тушеная		150	3,13	5,56	14,38	120,0
	32	Компот из изюма		180	0,44	0,02	27,76	113,0
	50	Хлеб		50	2,34	0,54	19,93	96,0
<b>итого</b>				650	21,55	23,06	82,39	647,9
<b>3</b>		<b>Полдник:</b>						
	62	Чай		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	102	Вак-беляш		70	7,9	4,69	25,0	173,0
<b>итого</b>				250	8,86	4,92	42,72	250,32
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>								
				1400	41,41	42,3	202,96	1388,74

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



Меню на 14 мая 2021 г.  
Сад  
(режим работы группы 12 ч.)

№ рец.	№ тех нолог. кар ты	Прием пищи, вание	наимено- блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>						
	215	Каша из пшена и риса «Дружба»		155	5,5	8,77	29,27	213,0
	62	Чай с молоком		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	50	Хлеб		40	4,5	1,7	30,8	157,2
	48	Масло (порциями)		5	0,04	3,62	0,065	43,0
	к/к	Пряник		20				
	<b>итого</b>			400	10,1	14,14	60,14	413,62
		<b>2 Завтрак:</b>						
	к/к	Яблоко		100	0,90	0,18	17,71	76,9
	<b>итого</b>			100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>2</b>		<b>Обед:</b>						
	23	Рассольник		200	3,72	8,14	8,68	145,9
	41	Биточки мясные		70	11,92	8,80	11,64	173,0
	27	Капуста тушеная		150	3,13	5,56	14,38	120,0
	32	Компот из изюма		180	0,44	0,02	27,76	113,0
	50	Хлеб		50	2,34	0,54	19,93	96,0
	<b>итого</b>			650	21,55	23,06	82,39	647,9
<b>3</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>						
	62	Чай		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	102	Вак-беляш		70	7,9	4,69	25,0	173,0
	22	Макароны отварные с сыром		250	0,74	0,06	3,93	19,95
	50	Хлеб		30	2,34	0,54	19,93	96,0
	к/к	Груша		120				
	<b>итого</b>			650	3,08	0,6	23,86	115,95
Калорийность всего за день (ккал):								
				1800	44,49	42,9	226,82	1504,69

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: 

Кладовщик: 