

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

Меню на 14 Мая 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 | 150 | 2,65 | 2,33 | 11 | 77 |
| | | Мармелад | 15 | | | | |
| итого | | | 350 | | | | |
| 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 помидоров | 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):

1210

Повар _____

Кладовщик _____


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

Меню на 13 Мая 2021 г

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 |
| | | Мармелад | 20 | | | | |
| | | итого | 420 | | | | |
| 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): | | | | | | | |
| | | | 1550 | | | | |

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 13 Мая 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 | 180 | 2,65 | 2,33 | 11 | 77 |
| | к/к | Мармелад | 20 | | | | |
| итого | | | 400 | | | | |
| 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 помидоров | 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): | | | | | | | |
| | | | 1640 | | | | |

Повар: _____
Кладовщик: _____