

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



Меню на 15 февраля 2022 г.

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ техно-лог. кар-ты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-нование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	7	Каша пшеничная на молоке		175	4,39	4,20	28,30	169,0
	50	Хлеб		40	2,34	0,54	19,93	96,0
	48	Масло (порциями)		5	0,04	3,62	0,065	43,0
	29	Чай с молоком		150	2,67	2,34	14,31	89,0
итого				350	11,09	16,46	65,62	467,34
2		Завтрак						
	76	Сок фруктовый		100	2,8	3,4	4,0	86,0
итого				100	2,8	3,4	4,0	86,0
3		Обед:						
	19	Суп манный с гречками		150	2,5	2,8	17,0	103,25
	128	Тефтели из говядины		70	12,6	9,49	6,0	168,7
	35	Перловка отварная		70	5,5	4,57	26,44	168,0
	67	Соус красный		10	1,16	4,2	8,01	74,5
	50	Хлеб		20	2,34	0,54	19,93	96,0
	349	Компот из сухофруктов		150	0,44	0,02	27,76	113,0
итого				450	24,54	21,62	105,14	723,45
4		Полдник:						
	104	Булочка дорожная		70	10,89	12,09	13,59	206,0
	62	Чай с сахаром		130	0,06	0,05	0,012	0,42
итого				200	10,95	12,14	13,6	206,42
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1100	49,38	53,62	188,36	1483,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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

Меню на 15 февраля 2022 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ техно-лог. кар-ты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-нование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	7	Каша пшеничная на молоке		175	4,39	4,20	28,30	169,0
	50	Хлеб		40	2,34	0,54	19,93	96,0
	48	Масло (порциями)		5	0,04	3,62	0,065	43,0
	29	Чай с молоком		180	2,67	2,34	14,31	89,0
итого				400	11,09	16,46	65,62	467,34
2		Завтрак						
	76	Сок фруктовый		100	2,8	3,4	4,0	86,0
итого				100	2,8	3,4	4,0	86,0
3		Обед:						
	19	Суп манный с гречками		180	2,5	2,8	17,0	103,25
	128	Тефтели из говядины		70	12,6	9,49	6,0	168,7
	35	Перловка отварная		130	5,5	4,57	26,44	168,0
	67	Соус красный		20	1,16	4,2	8,01	74,5
	50	Хлеб		40	2,34	0,54	19,93	96,0
	349	Компот из сухофруктов		180	0,44	0,02	27,76	113,0
итого				620	24,54	21,62	105,14	723,45
4		Полдник:						
	104	Булочка дорожная		70	10,89	12,09	13,59	206,0
	62	Чай с сахаром		180	0,06	0,05	0,012	0,42
итого				250	10,95	12,14	13,6	206,42
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1370	49,38	53,62	188,36	1483,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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

Меню на 15 февраля 2022 г.

Сад

(режим работы группы 12 ч)



№ рец.	№ тех-но-лог. карты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-нование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	7	Каша пшенная на молоке		175	4,39	4,20	28,30	169,0
	50	Хлеб		40	2,34	0,54	19,93	96,0
	48	Масло (порциями)		5	0,04	3,62	0,065	43,0
	29	Чай с молоком		180	2,67	2,34	14,31	89,0
итого				400	11,09	16,46	65,62	467,34
2		Завтрак						
	76	Сок фруктовый		100	2,8	3,4	4,0	86,0
итого				100	2,8	3,4	4,0	86,0
3		Обед:						
	19	Суп манный с гренками		180	2,5	2,8	17,0	103,25
	128	Тефтели из говядины		70	12,6	9,49	6,0	168,7
	35	Перловка отварная		150	5,5	4,57	26,44	168,0
	67	Соус красный		30	1,16	4,2	8,01	74,5
	50	Хлеб		50	2,34	0,54	19,93	96,0
	349	Компот из сухофруктов		180	0,44	0,02	27,76	113,0
итого				660	24,54	21,62	105,14	723,45
4		Уплотненный полдник:						
	104	Булочка дорожная		70	10,89	12,09	13,59	206,0
	62	Чай с сахаром		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	42	Гуляш		70	18,05	14,26	4,58	218,0
	125	Картофель отварной		120	3,64	5,37	36,67	210,0
	50	Хлеб		30	2,34	0,54	19,93	96,0
итого				620	36,48	32,81	95,78	826,42
Объем блюд:				Калорийность всего за день (ккал):				
Итого				1780	76,13	74,37	277,67	2137,23

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____