

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



Меню на 3 марта 2022 г.

Сад

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	№ техно-лог. карты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-нование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	274	Каша рисовая на молоке		175	1,08	0,15	11,4	51,28
	50	Хлеб		30	3,2	0,4	20,0	96,0
	48	Масло (порциями)		5	0,04	3,62	0,065	43,0
	62	Чай		180	2,67	2,34	14,31	89,0
	к/к	Зефир		25	0,90	0,18	17,71	76,9
итого				400	9,99	10,41	75,57	446,08
2		Завтрак						
	65	Снежок		150	2,8	3,4	4,0	86,0
итого				150	2,8	3,4	4,0	86,0
3		Обед:						
	80	Суп Кудрявый		180	5,11	6,64	19,62	158,6
	234	Котлета рыбная		80	9,05	7,95	11,29	152,4
	312	Картофельное пюре		130	2,19	2,97	14,7	94,64
	67	Соус красный		20	1,16	4,2	8,01	74,5
	50	Хлеб		40	3,2	0,4	20,0	96,0
	188	Компот из свежих яблок и груш с лимоном		180	0,225	0,18	22,81	93,87
итого				630	44,02	22,42	100,35	693,34
4		Уплотненный полдник:						
	103	Пирожок с печенью и рисом		70	7,9	4,69	25,0	173,0
	62	Чай с сахаром		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	42	Суп молочный с макаронными изделиями		200	18,05	14,26	4,58	218,0
	50	Хлеб		20	2,34	0,54	19,93	96,0
		Яблоко		150	1,5	0,5	21,0	96,0
итого				620	29,85	20,04	70,52	583,42
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1800	86,66	56,27	250,44	1808,84

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 3 февраля 2022 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 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:						
	274	Каша рисовая на молоке		155	1,08	0,15	11,4	51,28
	50	Хлеб		40	3,2	0,4	20,0	96,0
	48	Масло (порциями)		5	0,04	3,62	0,065	43,0
	62	Чай		180	2,67	2,34	14,31	89,0
	к/к	Конфета		25	0,90	0,18	17,71	76,9
итого				400	9,99	10,41	75,57	446,08
2		Завтрак						
	65	Снежок		100	2,8	3,4	4,0	86,0
итого				100	2,8	3,4	4,0	86,0
3		Обед:						
	80	Суп Кудрявый		180	5,11	6,64	19,62	158,6
	234	Котлета рыбная		70	9,05	7,95	11,29	152,4
	312	Картофельное пюре		130	2,19	2,97	14,7	94,64
	67	Соус красный		20	1,16	4,2	8,01	74,5
	50	Хлеб		40	3,2	0,4	20,0	96,0
	188	Компот из свежих яблок и груш с лимоном		180	0,225	0,18	22,81	93,87
итого				620	20,73	22,34	96,43	670,01
4		Полдник:						
	103	Пирожок с печенью и рисом		70	7,9	4,69	25,0	173,0
	62	Чай с сахаром		180	0,06	0,05	0,012	0,42
итого				300	7,96	4,74	25,012	173,42
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1450	41,48	40,89	201,01	1375,51

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 3 марта 2022 г.

Ясли
(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ тех-но-лог. кар-ты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-нование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	274	Каша рисовая на молоке		150	1,08	0,15	11,4	51,28
	50	Хлеб		30	3,2	0,4	20,0	96,0
	48	Масло (порциями)		5	0,04	3,62	0,065	43,0
	62	Чай		150	2,67	2,34	14,31	89,0
	к/к	Зефир		25	0,90	0,18	17,71	76,9
итого				350	9,99	10,41	75,57	446,08
2		Завтрак						
	65	Снежок		100	2,8	3,4	4,0	86,0
итого				100	2,8	3,4	4,0	86,0
3		Обед:						
	80	Суп Кудрявый		150	5,11	6,64	19,62	158,6
	234	Котлета рыбная		50	9,05	7,95	11,29	152,4
	312	Картофельное пюре		70	2,19	2,97	14,7	94,64
	67	Соус красный		10	1,16	4,2	8,01	74,5
	50	Хлеб		20	3,2	0,4	20,0	96,0
	188	Компот из свежих яблок и груш с лимоном		150	0,225	0,18	22,81	93,87
итого				450	20,73	22,34	96,43	670,01
4		Полдник:						
	103	Пирожок с печенью и рисом		70	7,9	4,69	25,0	173,0
	62	Чай с сахаром		180	0,06	0,05	0,012	0,42
итого				230	7,96	4,74	25,012	173,42
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1130	41,48	40,89	201,01	1375,51

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____