

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

# Меню на 9 марта 2022 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч.)



№ рец.	№ техно-лог.карты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-нование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>						
	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	Печенье		20	3,0	3,9	29,8	166,8
<b>итого</b>				400	5,96	4,29	57,15	282,92
<b>2</b>		<b>2 Завтрак</b>						
	76	Сок фруктовый		100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>итого</b>				100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>3</b>		<b>Обед:</b>						
	19	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
	35	Макароны отварные		130	5,5	4,57	26,44	168,0
	32	Компот из сухофруктов		180	0,225	0,18	22,81	93,87
	50	Хлеб		50	3,2	0,4	20,0	96,0
<b>итого</b>				650	27,92	16,11	111,78	702,28
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>						
	397	Какао с молоком		180	0,27	0,17	0,11	3,21
	к/к	Пицца		70	10,5	1,2	-	52,8
<b>итого</b>				250	10,77	1,37	0,11	56,01
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
<b>Итого</b>				1400	46,91	32,09	193,37	1242,38

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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

# Меню на 9 марта 2022 г.

Сад

(режим работы группы 12 ч.)



№ рец.	№ техно-но-лог. карты	Прием пищи, наименование блюда	наиме- Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	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	Печенье	20	3,0	3,9	29,8	166,8
<b>итого</b>			400	5,96	4,29	57,15	282,92
<b>2</b>		<b>2 Завтрак</b>					
	76	Сок фруктовый	100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>итого</b>			100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	19	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
	35	Макаронные отварные	130	5,5	4,57	26,44	168,0
	32	Компот из сухофруктов	180	0,225	0,18	22,81	93,87
	50	Хлеб	50	3,2	0,4	20,0	96,0
<b>итого</b>			650	27,92	16,11	111,78	702,28
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>					
	397	Какао с молоком	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	к/к	Пицца	70	10,5	1,2	-	52,8
	к/к	Яблоко	100	0,90	0,18	17,71	76,9
	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
<b>итого</b>			650	17,45	3,01	58,55	317,61
Объем блюд:				Калорийность всего за день (ккал):			
<b>Итого</b>			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 9 марта 2022 г.

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч.)



№ рец.	№ техно-но-лог.карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	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	Печенье	20	3,0	3,9	29,8	166,8
<b>итого</b>			350	5,96	4,29	57,15	282,92
<b>2</b>		<b>2 Завтрак</b>					
	76	Сок фруктовый	100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>итого</b>			100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	19	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
	35	Макароны отварные	130	5,5	4,57	26,44	168,0
	32	Компот из сухофруктов	180	0,225	0,18	22,81	93,87
	50	Хлеб	20	3,2	0,4	20,0	96,0
<b>итого</b>			450	27,92	16,11	111,78	702,28
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>					
	397	Какао с молоком	150	0,27	0,17	0,11	3,21
	к/к	Пицца	50	10,5	1,2	-	52,8
<b>итого</b>			200	10,77	1,37	0,11	56,01
Объем блюд:				Калорийность всего за день (ккал):			
<b>Итого</b>			1100	45,55	21,95	186,75	1118,11

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_