

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



Меню на 10 марта 2022 г.

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч.)

№ рец.	№ техно-лог. карты	Прием пищи, вание да	наимено-блю-	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	94		Каша манная	150	8,96	8,12	0,49	25,66
	10/10		Чай	150	0,12	0,02	10,2	41,0
	50		Хлеб	30	3,2	0,4	20,0	96,0
	48		Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
	к/к		Сыр порциями	15				
итого				350	12,28	8,54	60,69	162,66
2		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 картофельный с крупой	150	2,5	2,8	17,0	193,25
	143		Рыба тушеная с овощами	50	11,88	6,84	3,08	61,0
	24		Пюре картофельное	80	2,36	3,38	12,93	115,54
	5/10		Компот из сухофруктов	150	0,90	0,18	17,71	76,9
	50		Хлеб	20	2,34	0,54	19,93	96,0
итого				450	19,98	13,74	70,65	542,69
4		Полдник:						
	102		Ватрушка с творогом	50	4,27	0,28	25,0	126,53
	10/10		Чай	150	0,02	-	-	0,019
итого				200	4,29	0,28	25,0	126,55
Калорийность всего за день (ккал):								
				1100	39,35	25,96	160,34	917,9

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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

Меню на 10 марта 2022г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч.)



№ рец.	№ техно-лог.к арты	Прием пищи, вание да	наимено-блю-	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	94		Каша манная	155	8,96	8,12	0,49	25,66
	30		Чай	180	0,12	0,02	10,2	41,0
	50		Хлеб	40	3,2	0,4	20,0	96,0
	48		Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
	к/к		Сыр порциями	15				
итого				400	12,28	8,54	60,69	162,66
2		2 Завтрак:						
	76		Сок фруктовый	150	2,8	3,4	4,0	86,0
итого				150	2,8	3,4	4,0	86,0
3		Обед:						
	19		Суп картофельный с крупой	180	2,5	2,8	17,0	193,25
	143		Рыба тушеная с овощами	120	11,88	6,84	3,08	61,0
	24		Пюре картофельное	130	2,36	3,38	12,93	115,54
	5/10		Компот из сухофруктов	180	0,90	0,18	17,71	76,9
	50		Хлеб	30	2,34	0,54	19,93	96,0
итого				640	19,98	13,74	70,65	542,69
4		Полдник:						
	102		Ватрушка с творогом	70	7,9	4,69	25,0	173,0
	10/10		Чай	180	0,02	-	-	0,019
итого				250	7,92	4,69	25,0	173,019
Калорийность всего за день (ккал):								
				1440	39,75	30,37	160,34	964,34

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 10 марта 2022 г.

Сад

(режим работы группы 12 ч.)

№ рец.	№ техно-лог.карты	Прием пищи, вание да	наимено-блю-	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	94	Каша манная		150	8,96	8,12	0,49	25,66
	30	Чай		180	0,12	0,02	10,2	41,0
	50	Хлеб		40	3,2	0,4	20,0	96,0
	48	Масло (порциями)		5	0,04	3,62	0,065	43,0
	к/к	Сыр порциями		15				
итого				395	12,28	8,54	60,69	162,66
2		2 Завтрак:						
	76	Сок фруктовый		150	2,8	3,4	4,0	86,0
итого				150	2,8	3,4	4,0	86,0
3		Обед:						
	19	Суп картофельный с крупой		180	2,5	2,8	17,0	193,25
	143	Рыба тушеная с овощами		120	11,88	6,84	3,08	61,0
	24	Пюре картофельное		130	2,36	3,38	12,93	115,54
	5/10	Компот из сухофруктов		180	0,90	0,18	17,71	76,9
	50	Хлеб		40	2,34	0,54	19,93	96,0
итого				650	19,98	13,74	70,65	542,69
4		Уплотненный полдник:						
	102	Ватрушка с творогом		70	7,9	4,69	25,0	173,0
	10/10	Чай		180	0,02	-	-	0,019
	405	Каша гречневая на молоке		200	6,21	5,28	27,9	184,0
	к/к	Хлеб		30	2,4	0,3	15,0	72,0
		Яблоко		120	0,72	0,86	12,72	48,36
итого				600	17,25	11,13	80,62	477,37
Калорийность всего за день (ккал):								
				1795	52,91	36,81	215,96	1268,73

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____