

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

# Меню на 11 марта 2022 г.

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч.)



№ рец.	№ техно-лог. карты	Прием пищи, вание	наимено-блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>						
	101	Каша из пшена и риса «Дружба»		150	5,5	8,77	29,27	213,0
	28	Чай с молоком		150	0,06	0,05	0,012	0,42
	50	Хлеб		30	4,5	1,7	30,8	157,2
	к/к	Сыр порциями		10				
<b>итого</b>				340	10,1	14,14	60,14	413,62
		<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>2</b>		<b>Обед:</b>						
	16	Рассольник		150	3,72	8,14	8,68	145,9
	289	Биточки мясные		50	11,92	8,80	11,64	173,0
	26	Капуста тушеная		80	3,13	5,56	14,38	120,0
	31	Компот из сухофруктов		150	0,44	0,02	27,76	113,0
	50	Хлеб		20	2,34	0,54	19,93	96,0
<b>итого</b>				450	21,55	23,06	82,39	647,9
<b>3</b>		<b>Полдник:</b>						
	30	Чай с сахаром		150	0,06	0,05	0,012	0,42
	263	Вак-беляш		50	7,9	4,69	25,0	173,0
<b>итого</b>				200	8,86	4,92	42,72	250,32
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>								
				1090	41,41	42,3	202,96	1388,74

Не содержит ГМО и пищевых добавок  
Повар: \_\_\_\_\_

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

# Меню на 11 марта 2022 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч.)



№ рец.	№ техно-лог. карты	Прием пищи, вание	наимено- блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>						
	101	Каша из пшена и риса «Дружба»		150	5,5	8,77	29,27	213,0
	28	Чай с молоком		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	50	Хлеб		40	4,5	1,7	30,8	157,2
	к/к	Сыр порциями						
<b>итого</b>				370	10,1	14,14	60,14	413,62
<b>2</b>		<b>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>2</b>		<b>Обед:</b>						
	16	Рассольник		200	3,72	8,14	8,68	145,9
	289	Биточки мясные		70	11,92	8,80	11,64	173,0
	26	Капуста тушеная		150	3,13	5,56	14,38	120,0
	31	Компот из сухофруктов		180	0,44	0,02	27,76	113,0
	50	Хлеб		50	2,34	0,54	19,93	96,0
<b>итого</b>				650	21,55	23,06	82,39	647,9
<b>3</b>		<b>Полдник:</b>						
	30	Чай с сахаром		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	263	Вак-беляш		70	7,9	4,69	25,0	173,0
<b>итого</b>				250	8,86	4,92	42,72	250,32
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>								
				1370	41,41	42,3	202,96	1388,74

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_



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

# Меню на 11 марта 2022 г.

Сад  
(режим работы группы 12 ч.)



№ рец.	№ техно-лог. карты	Прием пищи, вание	наимено-блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>						
	101	Каша из пшена и риса «Дружба»		155	5,5	8,77	29,27	213,0
	28	Чай с молоком		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	50	Хлеб		40	4,5	1,7	30,8	157,2
	к/к	Сыр порциями		20				
	<b>итого</b>			<b>375</b>	<b>10,1</b>	<b>14,14</b>	<b>60,14</b>	<b>413,62</b>
		<b>2 Завтрак:</b>						
	76	Сок фруктовый		100	0,90	0,18	17,71	76,9
	<b>итого</b>			<b>100</b>	<b>0,90</b>	<b>0,18</b>	<b>17,71</b>	<b>76,9</b>
<b>2</b>		<b>Обед:</b>						
	16	Рассольник		200	3,72	8,14	8,68	145,9
	289	Биточки мясные		70	11,92	8,80	11,64	173,0
	26	Капуста тушеная		150	3,13	5,56	14,38	120,0
	31	Компот из сухофруктов		180	0,44	0,02	27,76	113,0
	50	Хлеб		50	2,34	0,54	19,93	96,0
	<b>итого</b>			<b>650</b>	<b>21,55</b>	<b>23,06</b>	<b>82,39</b>	<b>647,9</b>
<b>3</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>						
	30	Чай с сахаром		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	263	Вак-беляш		70	7,9	4,69	25,0	173,0
	36	Макаронны отварные с сыром		250	0,74	0,06	3,93	19,95
	50	Хлеб		30	2,34	0,54	19,93	96,0
	<b>итого</b>			<b>650</b>	<b>3,08</b>	<b>0,6</b>	<b>23,86</b>	<b>115,95</b>
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>								
				<b>1775</b>	<b>44,49</b>	<b>42,9</b>	<b>226,82</b>	<b>1504,69</b>

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_