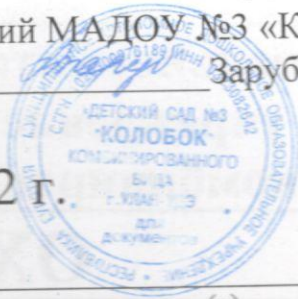


Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ №3 «Колобок»  
Зарубина Т.Л.



## Меню на 18 марта 2022 г.

Ясли  
(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>						
	96	Каша гречневая жидкая		150	96	8,12	0,49	110,83
	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
	49	Сыр порциями		15	3,48	4,43	-	54,0
<b>итого</b>				380	36,91	31,2	67,52	849,99
<b>2</b>		<b>Завтрак</b>						
	76	Сок фруктовый		100	1,5	0,5	21,0	96,0
<b>итого</b>				100	1,5	0,5	21,0	96,0
<b>3</b>		<b>Обед:</b>						
	19	Харчо		120	3,93	1,98	14,68	92,56
	26	Капуста тушеная		90	3,18	6,67	13,49	128,09
	41	Котлета мясная		50	11,92	8,8	11,64	173,0
	67	Соус красный		10	1,16	4,2	8,01	74,5
	34	Кисель		150	0,08	-	29,85	120,45
	188	Хлеб пшеничный		30	3,2	0,4	20	96,0
<b>итого</b>				450	38,47	22,13	101,59	707,93
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>						
	39	Рыба запеченная в омлете		70	15,87	0,95	-	72,45
	62	Чай		130	0,06	-	0,01	0,57
	к/к	Яблоко						
<b>итого</b>				200	15,93	0,95	0,01	73,02
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
<b>Итого</b>				1130	92,81	54,78	190,12	1726,94

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 18 марта 2022 г.

Сад  
(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	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>						
	96	Каша гречневая жидкая		150	8,96	8,12	0,49	110,83
	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
	49	Сыр порциями		25	3,48	4,43	-	54,0
<b>итого</b>				400	36,91	31,2	67,52	849,99
<b>2</b>		<b>Завтрак</b>						
	76	Сок фруктовый		100	1,5	0,5	21,0	96,0
<b>итого</b>				100	1,5	0,5	21,0	96,0
<b>3</b>		<b>Обед:</b>						
	19	Харчо		180	3,93	1,98	14,68	92,56
	26	Капуста тушеная		130	3,18	6,67	13,49	128,09
	41	Котлета мясная		70	11,92	8,8	11,64	173,0
	67	Соус красный		20	1,16	4,2	8,01	74,5
	34	Кисель		180	0,08	-	29,85	120,45
	188	Хлеб пшеничный		40	3,2	0,4	20	96,0
<b>итого</b>				620	38,47	22,13	101,59	707,93
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>						
	39	Рыба запеченная в омлете		100	15,87	0,95	-	72,45
	62	Чай		150	0,06	-	0,01	0,57
	к/к	Яблоко						
<b>итого</b>				250	15,93	0,95	0,01	73,02
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
<b>Итого</b>				1370	92,81	54,78	190,12	1726,94

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 18 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	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>						
	96	Каша гречневая жидкая		150	8,96	8,12	0,49	110,83
	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
	49	Сыр порциями		25	3,48	4,43	-	54,0
<b>итого</b>				400	36,91	31,2	67,52	849,99
<b>2</b>		<b>Завтрак</b>						
	76	Сок фруктовый		100	1,5	0,5	21,0	96,0
<b>итого</b>				100	1,5	0,5	21,0	96,0
<b>3</b>		<b>Обед:</b>						
	19	Харчо		180	3,93	1,98	14,68	92,56
	26	Капуста тушеная		130	3,18	6,67	13,49	128,09
	41	Котлета мясная		70	11,92	8,8	11,64	173,0
	67	Соус красный		30	1,16	4,2	8,01	74,5
	34	Кисель		180	0,08	-	29,85	120,45
	188	Хлеб пшеничный		40	3,2	0,4	20	96,0
<b>итого</b>				630	38,47	22,13	101,59	707,93
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>						
	39	Рыба запеченная в омлете		100	15,87	0,95	-	72,45
	62	Чай		180	0,06	-	0,01	0,57
	125	Картофель отварной		150	0,03	0,41	16,51	77,99
	50	Хлеб		30	2,4	0,3	15,0	72,0
	к/к	Яблоко		160	1,5	0,5	21,0	96,0
<b>итого</b>				620	19,86	2,16	52,52	319,01
Объем блюд:				Калорийность всего за день (ккал):				
<b>Итого</b>				1750	96,47	55,99	242,63	1972,93

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_