

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



Меню на 21 марта 2022 г.

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ техно-лог.карты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	5/4	Каша манная		175	1,65	0,16	11,3	53,28
	188	Хлеб пшеничный		20	3,2	0,4	20	96,0
	48	Масло порциями		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	10/10	Чай		150	0,02	-	-	0,019
итого				350	4,92	4,19	31,37	182,39
2		Завтрак						
	к/к	Сок фруктовый		100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого				100	0,90	0,18	17,71	76,9
3		Обед:						
	12	Свекольник		180	25,71	7,11	13,43	236,97
	302	Гречка отварная		80	5,73	4,06	25,76	162,5
	174	Тефтеля из говядины		50	10,46	8,89	8,7	156,99
	67	Соус красный		10	11,62	42,03	80,18	145,0
	31	Компот из сухофруктов		140	0,7	0,09	21,26	74,5
	50	Хлеб пшеничный		20	3,2	0,4	20,0	96,0
итого				450	57,42	62,58	169,33	721,96
4		Полдник:						
	104	Булочка Ромашка с по-видлом		50	15,87	0,95	-	72,45
	63	Молоко		150	3,0	3,2	4,7	60,0
итого				200	18,87	4,15	4,7	132,45
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1100	82,11	71,1	71,1	1113,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____


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

Меню на 21 марта 2022 г.

Сад
 (режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ техно-лог.карты	Прием пищи, наименование блюда	наиме- Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	94	Каша манная	175	1,65	0,16	11,3	53,28
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96,0
	48	Масло порциями	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
итого			400	4,92	4,19	31,37	182,39
2		Завтрак					
	к/к	Сок фруктовый	100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого			100	0,90	0,18	17,71	76,9
3		Обед:					
	12	Свекольник	180	25,71	7,11	13,43	236,97
	27	Гречка отварная	130	5,73	4,06	25,76	162,5
	174	Тефтеля из говядины	70	10,46	8,89	8,7	156,99
	67	Соус красный	20	11,62	42,03	80,18	145,0
	31	Компот из сухофруктов	180	0,7	0,09	21,26	74,5
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,0	96,0
итого			620	57,42	62,58	169,33	721,96
4		Полдник:					
	104	Булочка Ромашка с повидлом	70	15,87	0,95	-	72,45
	63	Молоко	180	3,0	3,2	4,7	60,0
итого			250	18,87	4,15	4,7	132,45
Объем блюд:				Калорийность всего за день (ккал):			
Итого			1370	82,11	71,1	71,1	1113,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 21 марта 2022 г.

Сад

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	№ техно-но-лог. карты	Прием пищи, наименование блюда	наименование порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	94	Каша манная	175	1,65	0,16	11,3	53,28
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96,0
	48	Масло порциями	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
итого			400	4,92	4,19	31,37	182,39
2		Завтрак					
	к/к	Сок фруктовый	100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого			100	0,90	0,18	17,71	76,9
3		Обед:					
	12	Свекольник	180	25,71	7,11	13,43	236,97
	27	Гречка отварная	130	5,73	4,06	25,76	162,5
	174	Тефтеля из говядины	70	10,46	8,89	8,7	156,99
	67	Соус красный	20	11,62	42,03	80,18	145,0
	31	Компот из сухофруктов	180	0,7	0,09	21,26	74,5
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,0	96,0
итого			620	57,42	62,58	169,33	721,96
4		Уплотненный полдник:					
	104	Булочка Ромашка с повидлом	70	15,87	0,95	-	72,45
	63	Молоко	180	3,0	3,2	4,7	60,0
	60	Рагу овощное	200	0,67	0,13	5,43	25,66
	42	Гуляш	70	15,0	12,9	-	175,75
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,0	96,0
итого			680	39,24	18,08	51,13	525,86
Объем блюд:				Калорийность всего за день (ккал):			
Итого			1800	102,48	85,03	269,54	1507,11

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____