

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



Меню на 23 марта 2022 г.

Сад

(режим работы группы 12 ч.)

№ рец.	№ техно-лог. карты	Прием пищи, наименование блюда	наиме- Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	100	Каша ячневая на молоке	155	2,0	0,26	13,08	62,6
	30	Чай с сахаром	180	0,02	-	-	0,019
	50	Хлеб	40	3,2	0,4	20,0	96,0
	48	Масло (порциями)	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	49	Сыр (порциями)	20				
итого			400	5,96	4,29	57,15	282,92
2		2 Завтрак					
	76	Сок фруктовый	100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого			100	0,90	0,18	17,71	76,9
3		Обед:					
	11	Суп Крестьянский	200	2,23	1,57	16,38	88,92
	42	Гуляш из отварного мяса	70	15,67	10,25	2,2	163,96
	25	Макаронны отварные	130	5,5	4,57	26,44	168,0
	188	Компот из яблок и груш с лимоном	180	0,225	0,18	22,81	93,87
	50	Хлеб	50	3,2	0,4	20,0	96,0
итого			650	27,92	16,11	111,78	702,28
4		Уплотненный полдник:					
	32	Какао с молоком	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	264	Пицца	70	10,5	1,2	-	52,8
	278	Плов из риса с черносливом	200	1,96	0,28	20,72	93,24
	50	Хлеб	50	4,0	0,5	25,0	120,0
итого			500	17,45	3,01	58,55	317,61
Объем блюд:				Калорийность всего за день (ккал):			
Итого			1650	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 23 марта 2022 г.

Ясли
(режим работы группы 10,5 ч.)

№ рец.	№ техно-но-лог.карты	Прием пищи, наименование блюда	наиме- Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	100	Каша ячневая на молоке	155	2,0	0,26	13,08	62,6
	30	Чай с сахаром	150	0,02	-	-	0,019
	50	Хлеб	20	3,2	0,4	20,0	96,0
	48	Масло (порциями)	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	49	Сыр (порциями)	20				
итого			350	5,96	4,29	57,15	282,92
2		2 Завтрак					
	76	Сок фруктовый	100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого			100	0,90	0,18	17,71	76,9
3		Обед:					
	11	Суп Крестьянский	150	2,23	1,57	16,38	88,92
	42	Гуляш из отварного мяса	50	15,67	10,25	2,2	163,96
	25	Макаронь отварные	130	5,5	4,57	26,44	168,0
	188	Компот из яблок и груш с лимоном	180	0,225	0,18	22,81	93,87
	50	Хлеб	20	3,2	0,4	20,0	96,0
итого			450	27,92	16,11	111,78	702,28
4		Полдник:					
	32	Какао с молоком	150	0,27	0,17	0,11	3,21
	264	Пицца	50	10,5	1,2	-	52,8
итого			200	10,77	1,37	0,11	56,01
Объем блюд:			Калорийность всего за день (ккал):				
Итого			1100	45,55	21,95	186,75	1118,11

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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

Меню на 23 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	
1		Завтрак:						
	100	Каша ячневая на молоке		155	2,0	0,26	13,08	62,6
	30	Чай с сахаром		180	0,02	-	-	0,019
	50	Хлеб		40	3,2	0,4	20,0	96,0
	48	Масло (порциями)		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	49	Сыр (порциями)		20				
итого				400	5,96	4,29	57,15	282,92
2		2 Завтрак						
	76	Сок фруктовый		100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого				100	0,90	0,18	17,71	76,9
3		Обед:						
	11	Суп Крестьянский		200	2,23	1,57	16,38	88,92
	42	Гуляш из отварного мяса		70	15,67	10,25	2,2	163,96
	25	Макароны отварные		130	5,5	4,57	26,44	168,0
	188	Компот из яблок и груш с лимоном		180	0,225	0,18	22,81	93,87
	50	Хлеб		50	3,2	0,4	20,0	96,0
итого				650	27,92	16,11	111,78	702,28
4		Полдник:						
	32	Какао с молоком		180	0,27	0,17	0,11	3,21
	264	Пицца		70	10,5	1,2	-	52,8
итого				250	10,77	1,37	0,11	56,01
Объем блюд:								
Итого				1400	46,91	32,09	193,37	1242,38

Калорийность всего за день (ккал):

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____