

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



Меню на 24 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: | | | | | | |
| | 10 | | Омлет | 150 | 8,96 | 8,12 | 0,49 | 25,66 |
| | 62 | | 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 | | Конфета | 15 | | | | |
| итого | | | | 350 | 12,28 | 8,54 | 60,69 | 162,66 |
| 2 | | 2 Завтрак: | | | | | | |
| | 65 | | Йогурт | 100 | 2,8 | 3,4 | 4,0 | 86,0 |
| итого | | | | 100 | 2,8 | 3,4 | 4,0 | 86,0 |
| 3 | | Обед: | | | | | | |
| | 37р | | Суп картофельный с клецка-ми | 150 | 2,5 | 2,8 | 17,0 | 193,25 |
| | 37 | | Рыба тушеная с овощами | 50 | 11,88 | 6,84 | 3,08 | 61,0 |
| | 23 | | Пюре картофельное | 80 | 2,36 | 3,38 | 12,93 | 115,54 |
| | 31 | | 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 повидлом | 50 | 4,27 | 0,28 | 25,0 | 126,53 |
| | 62 | | 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 24 марта 2022г.

Сад
 (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: | | | | | | |
| | 10 | | Омлет | 155 | 8,96 | 8,12 | 0,49 | 25,66 |
| | 62 | | 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 | | Конфета | 20 | | | | |
| итого | | | | 400 | 12,28 | 8,54 | 60,69 | 162,66 |
| 2 | | 2 Завтрак: | | | | | | |
| | 65 | | Йогурт | 150 | 2,8 | 3,4 | 4,0 | 86,0 |
| итого | | | | 150 | 2,8 | 3,4 | 4,0 | 86,0 |
| 3 | | Обед: | | | | | | |
| | 37р | | Суп картофельный с клецка-ми | 180 | 2,5 | 2,8 | 17,0 | 193,25 |
| | 37 | | Рыба тушеная с овощами | 120 | 11,88 | 6,84 | 3,08 | 61,0 |
| | 23 | | Пюре картофельное | 130 | 2,36 | 3,38 | 12,93 | 115,54 |
| | 31 | | 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 повидлом | 70 | 7,9 | 4,69 | 25,0 | 173,0 |
| | 62 | | 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 24 марта 2022 г.

Сад
(режим работы группы 12 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: | | | | | | |
| | 10 | Омлет | | 150 | 8,96 | 8,12 | 0,49 | 25,66 |
| | 62 | 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 | Конфета | | 20 | | | | |
| итого | | | | 395 | 12,28 | 8,54 | 60,69 | 162,66 |
| 2 | | 2 Завтрак: | | | | | | |
| | 65 | Йогурт | | 150 | 2,8 | 3,4 | 4,0 | 86,0 |
| итого | | | | 150 | 2,8 | 3,4 | 4,0 | 86,0 |
| 3 | | Обед: | | | | | | |
| | 37р | Суп картофельный с клецка-ми | | 180 | 2,5 | 2,8 | 17,0 | 193,25 |
| | 37 | Рыба тушеная с овощами | | 120 | 11,88 | 6,84 | 3,08 | 61,0 |
| | 23 | Пюре картофельное | | 130 | 2,36 | 3,38 | 12,93 | 115,54 |
| | 31 | 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 повидлом | | 70 | 7,9 | 4,69 | 25,0 | 173,0 |
| | 62 | Чай | | 180 | 0,02 | - | - | 0,019 |
| | 96 | Каша гречневая на молоке | | 200 | 6,21 | 5,28 | 27,9 | 184,0 |
| | 50 | 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: _____