

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

Меню на 25 марта 2022 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч.)



№ рец.	№ тех. нол. кар. ты	Прием пищи, вание	наимено- блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	101	Каша из пшена и риса «Дружба»		150	5,5	8,77	29,27	213,0
	29	Чай с молоком		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	50	Хлеб		40	4,5	1,7	30,8	157,2
	48	Масло (порциями)		5	0,04	3,62	0,065	43,0
	к/к	Конфета						
	итого			370	10,1	14,14	60,14	413,62
		2 Завтрак:						
	76	Сок фруктовый		100	0,90	0,18	17,71	76,9
	итого			100	0,90	0,18	17,71	76,9
2		Обед:						
	16	Рассольник		200	3,72	8,14	8,68	145,9
	41	Биточки мясные		70	11,92	8,80	11,64	173,0
	26	Капуста тушеная		150	3,13	5,56	14,38	120,0
	32	Компот из сухофруктов		180	0,44	0,02	27,76	113,0
	50	Хлеб		50	2,34	0,54	19,93	96,0
	итого			650	21,55	23,06	82,39	647,9
3		Полдник:						
	62	Чай		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	к/к	Кекс Зебра		70	7,9	4,69	25,0	173,0
	к/к	Банан						
	итого			250	8,86	4,92	42,72	250,32
Калорийность всего за день (ккал):								
				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 25 марта 2022 г.

Сад

(режим работы группы 12 ч.)



№ рец.	№ техно-лог. кар-ты	Прием пищи, вание	наимено-блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	101	Каша из пшена и риса «Дружба»		155	5,5	8,77	29,27	213,0
	29	Чай с молоком		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	50	Хлеб		40	4,5	1,7	30,8	157,2
	48	Масло (порциями)		5	0,04	3,62	0,065	43,0
	к/к	Конфета		20				
	итого			375	10,1	14,14	60,14	413,62
		2 Завтрак:						
	76	Сок фруктовый		100	0,90	0,18	17,71	76,9
	итого			100	0,90	0,18	17,71	76,9
2		Обед:						
	16	Рассольник		200	3,72	8,14	8,68	145,9
	41	Биточки мясные		70	11,92	8,80	11,64	173,0
	26	Капуста тушеная		150	3,13	5,56	14,38	120,0
	32	Компот из сухофруктов		180	0,44	0,02	27,76	113,0
	50	Хлеб		50	2,34	0,54	19,93	96,0
	итого			650	21,55	23,06	82,39	647,9
3		Уплотненный полдник:						
	62	Чай		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	к/к	Кекс Зебра		70	7,9	4,69	25,0	173,0
	к/к	Банан						
	36	Макароны отварные с сыром		250	0,74	0,06	3,93	19,95
	50	Хлеб		30	2,34	0,54	19,93	96,0
	итого			650	3,08	0,6	23,86	115,95
Калорийность всего за день (ккал):								
				1775	44,49	42,9	226,82	1504,69

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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

Меню на 25 марта 2022 г.

Ясли
 (режим работы группы 10,5 ч.)



№ рец.	№ техно-лог. карты	Прием пищи, вание	наимено-блода	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	101	Каша из пшена и риса «Дружба»		150	5,5	8,77	29,27	213,0
	29	Чай с молоком		150	0,06	0,05	0,012	0,42
	50	Хлеб		30	4,5	1,7	30,8	157,2
	48	Масло (порциями)		5	0,04	3,62	0,065	43,0
	к/к	Конфета		10				
	итого			340	10,1	14,14	60,14	413,62
		2 Завтрак:						
	76	Сок фруктовый		100	0,90	0,18	17,71	76,9
	итого			100	0,90	0,18	17,71	76,9
2		Обед:						
	16	Рассольник		150	3,72	8,14	8,68	145,9
	41	Биточки мясные		50	11,92	8,80	11,64	173,0
	26	Капуста тушеная		80	3,13	5,56	14,38	120,0
	32	Компот из сухофруктов		150	0,44	0,02	27,76	113,0
	50	Хлеб		20	2,34	0,54	19,93	96,0
	итого			450	21,55	23,06	82,39	647,9
3		Полдник:						
	62	Чай		150	0,06	0,05	0,012	0,42
	к/к	Кекс Зебра		50	7,9	4,69	25,0	173,0
	к/к	Банан						
	итого			200	8,86	4,92	42,72	250,32
Калорийность всего за день (ккал):								
				1090	41,41	42,3	202,96	1388,74

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик _____