

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

Меню на 29 марта 2022 г.

Сад
(режим работы группы 12 ч)



№ рец.	№ тех-но-лог. карты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-нование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	98	Каша пшеничная на молоке		175	4,39	4,20	28,30	169,0
	50	Хлеб		40	2,34	0,54	19,93	96,0
	48	Масло (порциями)		5	0,04	3,62	0,065	43,0
	28	Чай с молоком		180	2,67	2,34	14,31	89,0
итого				400	11,09	16,46	65,62	467,34
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:						
	19	Суп манный с гренками		180	2,5	2,8	17,0	103,25
	128	Тефтели из сердца		70	12,6	9,49	6,0	168,7
	25	Макаронные изделия отварные		150	5,5	4,57	26,44	168,0
	67	Соус красный		30	1,16	4,2	8,01	74,5
	50	Хлеб		50	2,34	0,54	19,93	96,0
	32	Компот из свежих яблок		180	0,44	0,02	27,76	113,0
итого				660	24,54	21,62	105,14	723,45
4		Уплотненный полдник:						
	87	Сырник со сметаной		70	10,89	12,09	13,59	206,0
	62	Чай		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	42	Гуляш		70	18,05	14,26	4,58	218,0
	24	Рис отварной		120	3,64	5,37	36,67	210,0
	50	Хлеб		30	2,34	0,54	19,93	96,0
	к/к	Яблоко		150	1,5	0,5	21,0	96,0
итого				620	36,48	32,81	95,78	826,42
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1780	76,13	74,37	277,67	2137,23

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 29 марта 2022 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ тех-но-лог. кар-ты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-нование порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	98	Каша пшеничная на молоке	175	4,39	4,20	28,30	169,0
	50	Хлеб	40	2,34	0,54	19,93	96,0
	48	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
	28	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0
итого			400	11,09	16,46	65,62	467,34
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:					
	19	Суп маннй с гренками	180	2,5	2,8	17,0	103,25
	128	Тефтели из сердца	70	12,6	9,49	6,0	168,7
	25	Макаронь отварные	130	5,5	4,57	26,44	168,0
	67	Соус красный	20	1,16	4,2	8,01	74,5
	50	Хлеб	40	2,34	0,54	19,93	96,0
	32	Компот из свежих яблок	180	0,44	0,02	27,76	113,0
итого			620	24,54	21,62	105,14	723,45
4		Полдник:					
	87	Сырник со сметаной	70	10,89	12,09	13,59	206,0
	62	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
итого			250	10,95	12,14	13,6	206,42
Объем блюд:				Калорийность всего за день (ккал):			
Итого			1370	49,38	53,62	188,36	1483,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 29 марта 2022 г.

Ясли
(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ тех-но-лог. карты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-нование порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	98	Каша пшенная на молоке	175	4,39	4,20	28,30	169,0
	50	Хлеб	40	2,34	0,54	19,93	96,0
	48	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
	28	Чай с молоком	150	2,67	2,34	14,31	89,0
итого			350	11,09	16,46	65,62	467,34
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:					
	19	Суп манный с гренками	150	2,5	2,8	17,0	103,25
	128	Тефтели из сердца	70	12,6	9,49	6,0	168,7
	25	Макароны отварные	70	5,5	4,57	26,44	168,0
	67	Соус красный	10	1,16	4,2	8,01	74,5
	50	Хлеб	20	2,34	0,54	19,93	96,0
	32	Компот из свежих яблок	150	0,44	0,02	27,76	113,0
итого			450	24,54	21,62	105,14	723,45
4		Полдник:					
	87	Сырник со сметаной	70	10,89	12,09	13,59	206,0
	62	Чай	130	0,06	0,05	0,012	0,42
итого			200	10,95	12,14	13,6	206,42
Объем блюд:				Калорийность всего за день (ккал):			
Итого			1100	49,38	53,62	188,36	1483,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____