

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



Меню на 30 марта 2022 г.

Ясли
(режим работы группы 10,5 ч)

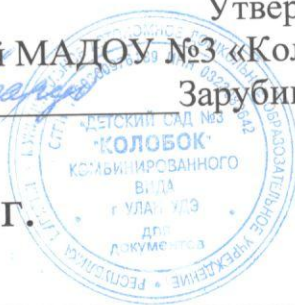
№ рец.	№ техно-лог. кар-ты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-нование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	97	Каша геркулесовая на молоке		150	2,21	1,12	11,12	63,36
	50	Хлеб		30	3,2	0,4	20,0	96,0
	48	Масло (порциями)		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай		150	0,02	-	-	0,019
	к/к	Мармелад						
итого				350	6,38	5,33	48,9	269,37
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:						
	13	Щи со свежей капустой		150	4,41	10,9	25,72	215,46
	41	Котлета мясная		50	9,92	15,52	-	186,4
	24	Рис отварной		70	2,58	3,13	26,72	145,35
	67	Соус красный		10	2,09	5,04	7,24	83,3
	50	Хлеб		20	3,2	0,4	20,0	96,0
	32	Компот из сухофруктов		150	1,26	0,16	38,27	154,1
итого				450	23,46	35,15	117,95	880,61
4		Уплотненный полдник:						
	371	Сочень с творогом		70	7,3	4,7	1,46	112,69
	62	Чай		130	0,02	-	-	0,019
итого				200	7,32	4,7	1,46	112,71
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1100	38,66	45,68	189,31	1358,69

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 30 марта 2022 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ тех-но-лог. кар-ты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-нование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	97	Каша геркулесовая на молоке		150	2,21	1,12	11,12	63,36
	50	Хлеб		40	3,2	0,4	20,0	96,0
	48	Масло (порциями)		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай		180	0,02	-	-	0,019
	к/к	Мармелад						
итого				400	6,38	5,33	48,9	269,37
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:						
	13	Щи со свежей капустой		180	4,41	10,9	25,72	215,46
	41	Котлета мясная		80	9,92	15,52	-	186,4
	24	Рис отварной		150	2,58	3,13	26,72	145,35
	67	Соус красный		20	2,09	5,04	7,24	83,3
	50	Хлеб		50	3,2	0,4	20,0	96,0
	32	Компот из сухофруктов		180	1,26	0,16	38,27	154,1
итого				660	23,95	35,19	122,59	901,53
4		Полдник:						
	371	Сочень с творогом		70	7,3	4,7	1,46	112,69
	62	Чай		180	0,02	-	-	0,019
итого				250	7,32	4,7	1,46	112,71
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1410	39,15	45,72	193,95	1379,61

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 30 марта 2022 г.

Сад
(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	№ техно-лог. карты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-нование порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	97	Каша геркулесовая на молоке	150	2,21	1,12	11,12	63,36
	50	Хлеб	40	3,2	0,4	20,0	96,0
	48	Масло (порциями)	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	к/к	Мармелад					
итого			400	6,38	5,33	48,9	269,37
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:					
	13	Щи со свежей капустой	180	4,41	10,9	25,72	215,46
	41	Котлета мясная	80	9,92	15,52	-	186,4
	24	Рис отварной	150	2,58	3,13	26,72	145,35
	67	Соус красный	40	2,09	5,04	7,24	83,3
	50	Хлеб	50	3,2	0,4	20,0	96,0
	32	Компот из сухофруктов	180	1,26	0,16	38,27	154,1
итого			680	23,95	35,19	122,59	901,53
4		Уплотненный полдник:					
	371	Сочень с творогом	70	7,3	4,7	1,46	112,69
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	42	Гуляш	80	18,05	14,26	4,58	218,0
	272	Горошница	150	10,35	0,72	21,65	134,55
	50	Хлеб	40	3,2	0,4	20,0	96,0
итого			620	40,42	20,58	68,69	657,26
Объем блюд:				Калорийность всего за день (ккал):			
Итого			1800	72,75	61,6	261,18	1924,16

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____