

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



## Меню на 31 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      |                          |
| <b>1</b>     |                    | <b>Завтрак:</b>                |               |              |                                    |       |        |                          |
|              | 274                | Каша рисовая на молоке         |               | 155          | 1,08                               | 0,15  | 11,4   | 51,28                    |
|              | 50                 | Хлеб                           |               | 40           | 3,2                                | 0,4   | 20,0   | 96,0                     |
|              | 48                 | Масло (порциями)               |               | 5            | 0,04                               | 3,62  | 0,065  | 43,0                     |
|              | 62                 | Чай                            |               | 180          | 2,67                               | 2,34  | 14,31  | 89,0                     |
|              | к/к                | Конфета                        |               | 25           | 0,90                               | 0,18  | 17,71  | 76,9                     |
| <b>итого</b> |                    |                                |               | 400          | 9,99                               | 10,41 | 75,57  | 446,08                   |
| <b>2</b>     |                    | <b>Завтрак</b>                 |               |              |                                    |       |        |                          |
|              | 65                 | Йогурт                         |               | 100          | 2,8                                | 3,4   | 4,0    | 86,0                     |
| <b>итого</b> |                    |                                |               | 100          | 2,8                                | 3,4   | 4,0    | 86,0                     |
| <b>3</b>     |                    | <b>Обед:</b>                   |               |              |                                    |       |        |                          |
|              | 80                 | Суп Кудрявый                   |               | 180          | 5,11                               | 6,64  | 19,62  | 158,6                    |
|              | 59                 | Котлета рыбная                 |               | 80           | 7,61                               | 2,45  | 5,33   | 74,0                     |
|              | 23                 | Картофельное пюре              |               | 130          | 3,06                               | 4,8   | 20,43  | 138,0                    |
|              | 67                 | Соус красный                   |               | 20           | 1,16                               | 4,2   | 8,01   | 74,5                     |
|              | 50                 | Хлеб                           |               | 40           | 3,2                                | 0,4   | 20,0   | 96,0                     |
|              | 190                | Компот из свежих яблок         |               | 180          | 0,18                               | 0,18  | 20,07  | 99,0                     |
| <b>итого</b> |                    |                                |               | 620          | 20,73                              | 22,34 | 96,43  | 670,01                   |
| <b>4</b>     |                    | <b>Полдник:</b>                |               |              |                                    |       |        |                          |
|              | 103                | Пирожок с капустой             |               | 70           | 7,9                                | 4,69  | 25,0   | 173,0                    |
|              | 62                 | Чай                            |               | 180          | 0,06                               | 0,05  | 0,012  | 0,42                     |
| <b>итого</b> |                    |                                |               | 300          | 7,96                               | 4,74  | 25,012 | 173,42                   |
| Объем блюд:  |                    |                                |               |              | Калорийность всего за день (ккал): |       |        |                          |
| <b>Итого</b> |                    |                                |               | 1450         | 41,48                              | 40,89 | 201,01 | 1375,51                  |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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

## Меню на 31 марта 2022 г.

Сад  
(режим работы группы 12 ч)



| № рец.       | № тех-но-лог. кар-ты | Прием пищи, наименование блюда       | наиме-нование порции | Пищевые вещества (г)               |       |        | Энергет. ценность (ккал) |
|--------------|----------------------|--------------------------------------|----------------------|------------------------------------|-------|--------|--------------------------|
|              |                      |                                      |                      | Б                                  | Ж     | У      |                          |
| <b>1</b>     |                      | <b>Завтрак:</b>                      |                      |                                    |       |        |                          |
|              | 274                  | Каша рисовая на молоке               | 175                  | 1,08                               | 0,15  | 11,4   | 51,28                    |
|              | 50                   | Хлеб                                 | 30                   | 3,2                                | 0,4   | 20,0   | 96,0                     |
|              | 48                   | Масло (порциями)                     | 5                    | 0,04                               | 3,62  | 0,065  | 43,0                     |
|              | 62                   | Чай                                  | 180                  | 2,67                               | 2,34  | 14,31  | 89,0                     |
|              | к/к                  | Конфета                              | 25                   | 0,90                               | 0,18  | 17,71  | 76,9                     |
| <b>итого</b> |                      |                                      | 400                  | 9,99                               | 10,41 | 75,57  | 446,08                   |
| <b>2</b>     |                      | <b>Завтрак</b>                       |                      |                                    |       |        |                          |
|              | 65                   | Йогурт                               | 150                  | 2,8                                | 3,4   | 4,0    | 86,0                     |
| <b>итого</b> |                      |                                      | 150                  | 2,8                                | 3,4   | 4,0    | 86,0                     |
| <b>3</b>     |                      | <b>Обед:</b>                         |                      |                                    |       |        |                          |
|              | 80                   | Суп Кудрявый                         | 180                  | 5,11                               | 6,64  | 19,62  | 158,6                    |
|              | 59                   | Котлета рыбная                       | 80                   | 7,61                               | 2,45  | 5,33   | 74,0                     |
|              | 23                   | Картофельное пюре                    | 130                  | 3,06                               | 4,8   | 20,43  | 138,0                    |
|              | 67                   | Соус красный                         | 20                   | 1,16                               | 4,2   | 8,01   | 74,5                     |
|              | 50                   | Хлеб                                 | 40                   | 3,2                                | 0,4   | 20,0   | 96,0                     |
|              | 190                  | Компот из свежих яблок               | 180                  | 0,18                               | 0,18  | 20,07  | 99,0                     |
| <b>итого</b> |                      |                                      | 630                  | 44,02                              | 22,42 | 100,35 | 693,34                   |
| <b>4</b>     |                      | <b>Уплотненный полдник:</b>          |                      |                                    |       |        |                          |
|              | 103                  | Пирожок с капустой                   | 70                   | 7,9                                | 4,69  | 25,0   | 173,0                    |
|              | 62                   | Чай                                  | 180                  | 0,06                               | 0,05  | 0,012  | 0,42                     |
|              | 42                   | Суп молочный с макаронными изделиями | 200                  | 18,05                              | 14,26 | 4,58   | 218,0                    |
|              | 50                   | Хлеб                                 | 20                   | 2,34                               | 0,54  | 19,93  | 96,0                     |
| <b>итого</b> |                      |                                      | 620                  | 29,85                              | 20,04 | 70,52  | 583,42                   |
| Объем блюд:  |                      |                                      |                      | Калорийность всего за день (ккал): |       |        |                          |
| <b>Итого</b> |                      |                                      | 1800                 | 86,66                              | 56,27 | 250,44 | 1808,84                  |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ №3 «Колобок»

Зарубина Т.Л.

## Меню на 31 марта 2022 г.

Ясли  
(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      |                          |
| <b>1</b>           |                      | <b>Завтрак:</b>                |               |              |                      |       |        |                          |
|                    | 274                  | Каша рисовая на молоке         |               | 150          | 1,08                 | 0,15  | 11,4   | 51,28                    |
|                    | 50                   | Хлеб                           |               | 30           | 3,2                  | 0,4   | 20,0   | 96,0                     |
|                    | 48                   | Масло (порциями)               |               | 5            | 0,04                 | 3,62  | 0,065  | 43,0                     |
|                    | 62                   | Чай                            |               | 150          | 2,67                 | 2,34  | 14,31  | 89,0                     |
|                    | к/к                  | Конфета                        |               | 25           | 0,90                 | 0,18  | 17,71  | 76,9                     |
| <b>итого</b>       |                      |                                |               | 350          | 9,99                 | 10,41 | 75,57  | 446,08                   |
| <b>2</b>           |                      | <b>Завтрак</b>                 |               |              |                      |       |        |                          |
|                    | 65                   | Йогурт                         |               | 100          | 2,8                  | 3,4   | 4,0    | 86,0                     |
| <b>итого</b>       |                      |                                |               | 100          | 2,8                  | 3,4   | 4,0    | 86,0                     |
| <b>3</b>           |                      | <b>Обед:</b>                   |               |              |                      |       |        |                          |
|                    | 80                   | Суп Кудрявый                   |               | 150          | 5,11                 | 6,64  | 19,62  | 158,6                    |
|                    | 59                   | Котлета рыбная                 |               | 50           | 7,61                 | 2,45  | 5,33   | 74,0                     |
|                    | 23                   | Картофельное пюре              |               | 70           | 3,06                 | 4,8   | 20,43  | 138,0                    |
|                    | 67                   | Соус красный                   |               | 10           | 1,16                 | 4,2   | 8,01   | 74,5                     |
|                    | 50                   | Хлеб                           |               | 20           | 3,2                  | 0,4   | 20,0   | 96,0                     |
|                    | 190                  | Компот из свежих яблок         |               | 150          | 0,15                 | 0,15  | 16,73  | 82,5                     |
| <b>итого</b>       |                      |                                |               | 450          | 20,73                | 22,34 | 96,43  | 670,01                   |
| <b>4</b>           |                      | <b>Полдник:</b>                |               |              |                      |       |        |                          |
|                    | 103                  | Пирожок с капустой             |               | 70           | 7,9                  | 4,69  | 25,0   | 173,0                    |
|                    | 62                   | Чай                            |               | 180          | 0,06                 | 0,05  | 0,012  | 0,42                     |
| <b>итого</b>       |                      |                                |               | 230          | 7,96                 | 4,74  | 25,012 | 173,42                   |
| <b>Объем блюд:</b> |                      |                                |               |              |                      |       |        |                          |
| <b>Итого</b>       |                      |                                |               | 1130         | 41,48                | 40,89 | 201,01 | 1375,51                  |

Калорийность всего за день (ккал):

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_