

Меню на 18 апреля 2022 г.

Сад

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	№ техно-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
	188	Хлеб пшеничный		40	3,2	0,4	20	96,0
	48	Масло порциями		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай с сахаром		180	0,02	-	-	0,019
итого				400	4,92	4,19	31,37	182,39
2		Завтрак						
	76	Сок фруктовый		100	1,5	0,5	21,0	96,0
итого				100	1,5	0,5	21,0	96,0
3		Обед:						
	13	Щи со свежей капустой		150	4,41	10,9	25,72	215,46
	302	Гречка отварная		130	5,73	4,06	25,76	162,5
	64	Тефтеля из говядины		70	10,46	8,89	8,7	156,99
	67	Соус красный		20	11,62	42,03	80,18	145,0
	349	Компот из сухофруктов		180	0,7	0,09	21,26	74,5
	188	Хлеб пшеничный		40	3,2	0,4	20,0	96,0
итого				620	57,42	62,58	169,33	721,96
4		Уплотненный полдник:						
	104	Булочка сахарная		70	15,87	0,95	-	72,45
	62	Молоко		180	3,0	3,2	4,7	60,0
	18/3	Рагу овощное		200	0,67	0,13	5,43	25,66
	277	Гуляш		70	15,0	12,9	-	175,75
	188	Хлеб пшеничный		40	3,2	0,4	20,0	96,0
	к/к	груша		120	1,5	0,5	21,0	96,0
итого				680	39,24	18,08	51,13	525,86
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
				1800	102,48	85,03	269,54	1507,11
Итого								

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 18 апреля 2022 г.

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ техно-лог. карты	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
	188	Хлеб пшеничный	20	3,2	0,4	20	96,0
	48	Масло порциями	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай с сахаром	150	0,02	-	-	0,019
итого			350	4,92	4,19	31,37	182,39
2		Завтрак					
	76	Сок фруктовый	100	1,5	0,5	21,0	96,0
итого			100	1,5	0,5	21,0	96,0
3		Обед:					
	13	Щи со свежей капустой	150	4,41	10,9	25,72	215,46
	302	Гречка отварная	80	5,73	4,06	25,76	162,5
	64	Тефтеля из говядины	50	10,46	8,89	8,7	156,99
	67	Соус красный	10	11,62	42,03	80,18	145,0
	349	Компот из сухофруктов	140	0,7	0,09	21,26	74,5
	188	Хлеб пшеничный	20	3,2	0,4	20,0	96,0
итого			450	57,42	62,58	169,33	721,96
4		Полдник:					
	104	Булочка сахарная	50	15,87	0,95	-	72,45
	62	Молоко	150	3,0	3,2	4,7	60,0
итого			200	18,87	4,15	4,7	132,45
Объем блюд:				Калорийность всего за день (ккал):			
Итого			1100	82,11	71,1	71,1	1113,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:

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



Меню на 18 апреля 2022 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ техно-лог. карты	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
	188	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96,0
	48	Масло порциями	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай с сахаром	180	0,02	-	-	0,019
итого			400	4,92	4,19	31,37	182,39
2		Завтрак					
	76	Сок фруктовый	100	1,5	0,5	21,0	96,0
итого			100	1,5	0,5	21,0	96,0
3		Обед:					
	13	Щи со свежей капустой	150	4,41	10,9	25,72	215,46
	302	Гречка отварная	130	5,73	4,06	25,76	162,5
	64	Тефтеля из говядины	70	10,46	8,89	8,7	156,99
	67	Соус красный	20	11,62	42,03	80,18	145,0
	349	Компот из сухофруктов	180	0,7	0,09	21,26	74,5
	188	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,0	96,0
итого			620	57,42	62,58	169,33	721,96
4		Полдник:					
	104	Булочка сахарная	70	15,87	0,95	-	72,45
	62	Молоко	180	3,0	3,2	4,7	60,0
итого			250	18,87	4,15	4,7	132,45
Объем блюд:				Калорийность всего за день (ккал):			
Итого			1370	82,11	71,1	71,1	1113,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____