

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



Меню на 21 апреля 2022 г.
Сад
(режим работы группы 12 ч.)

№ рец.	№ техно-лог.карты	Прием пищи, вание да	наимено-блю-	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	10		Омлет	150	8,96	8,12	0,49	25,66
	32		Какао с молоком	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	50		Хлеб	40	3,2	0,4	20,0	96,0
	48		Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
итого				395	12,28	8,54	60,69	162,66
2		2 Завтрак:						
	65		Снежок	150	2,8	3,4	4,0	86,0
итого				150	2,8	3,4	4,0	86,0
3		Обед:						
	37р		Суп картофельный с клецка-ми	180	2,5	2,8	17,0	193,25
	37		Рыба тушеная с овощами	120	11,88	6,84	3,08	61,0
	23		Пюре картофельное	130	2,36	3,38	12,93	115,54
	30		Чай с сахаром	180	0,02	-	-	0,019
	50		Хлеб	40	2,34	0,54	19,93	96,0
итого				650	19,98	13,74	70,65	542,69
4		Уплотненный полдник:						
	102		Ватрушка с творогом	70	7,9	4,69	25,0	173,0
	62		Чай	180	0,02	-	-	0,019
	96		Каша гречневая на молоке	200	6,21	5,28	27,9	184,0
	50		Хлеб	30	2,4	0,3	15,0	72,0
			Банан	120	0,72	0,86	12,72	48,36
итого				600	17,25	11,13	80,62	477,37
Калорийность всего за день (ккал):								
				1795	52,91	36,81	215,96	1268,73

Не содержит ГМО и пищевых добавок
Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 21 апреля 2022г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч.)

№ рец.	№ техно-лог.к арты	Прием пищи, вание да	наимено-блю-	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	10		Омлет	155	8,96	8,12	0,49	25,66
	32		Какао с молоком	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	50		Хлеб	40	3,2	0,4	20,0	96,0
	48		Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
итого				400	12,28	8,54	60,69	162,66
2		2 Завтрак:						
	65		Снежок	150	2,8	3,4	4,0	86,0
итого				150	2,8	3,4	4,0	86,0
3		Обед:						
	37р		Суп картофельный с клецка-ми	180	2,5	2,8	17,0	193,25
	37		Рыба тушеная с овощами	120	11,88	6,84	3,08	61,0
	23		Пюре картофельное	130	2,36	3,38	12,93	115,54
	30		Чай с сахаром	180	0,02	-	-	0,019
	50		Хлеб	30	2,34	0,54	19,93	96,0
итого				640	19,98	13,74	70,65	542,69
4		Полдник:						
	102		Ватрушка с творогом	70	7,9	4,69	25,0	173,0
	62		Чай	180	0,02	-	-	0,019
итого				250	7,92	4,69	25,0	173,019
Калорийность всего за день (ккал):								
				1440	39,75	30,37	160,34	964,34

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: Светлана

Кладовщик: Анна

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ №3 «Колобок»

Зарубина Т.Л.



Меню на 21 апреля 2022 г.

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч.)

№ рец.	№ техно-лог.карты	Прием пищи, вание да	наимено-блю-	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	10		Омлет	150	8,96	8,12	0,49	25,66
	32		Какао с молоком	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	50		Хлеб	30	3,2	0,4	20,0	96,0
	48		Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
	итого			350	12,28	8,54	60,69	162,66
2		2 Завтрак:						
	65		Снежок	150	2,8	3,4	4,0	86,0
	итого			100	2,8	3,4	4,0	86,0
3		Обед:						
	37р		Суп картофельный с клецка-ми	150	2,5	2,8	17,0	193,25
	37		Рыба тушеная с овощами	50	11,88	6,84	3,08	61,0
	23		Пюре картофельное	80	2,36	3,38	12,93	115,54
	30		Чай с сахаром	180	0,02	-	-	0,019
	50		Хлеб	20	2,34	0,54	19,93	96,0
	итого			450	19,98	13,74	70,65	542,69
4		Полдник:						
	102		Ватрушка с творогом	50	4,27	0,28	25,0	126,53
	62		Чай	150	0,02	-	-	0,019
	итого			200	4,29	0,28	25,0	126,55
Калорийность всего за день (ккал):								
				1100	39,35	25,96	160,34	917,9

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____