

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

Меню на 3 марта 2023 г.

Сад

(режим работы группы 12 ч)



| № рец. | № техно-лог. карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) |
|----------|--------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| 1 | | Завтрак: | | | | | |
| | 101 | Каша из пшена и риса "Дружба" | 180 | 0,38 | 0,13 | 3,12 | 15,15 |
| | 70 | Батон | 40 | 3,2 | 0,4 | 20 | 96 |
| | 48 | Масло | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,1 |
| | 62 | Чай | 180 | 3,93 | 0,32 | 0,07 | 18,84 |
| | 49 | Сыр | 15 | | | | |
| Итого | | | 420 | 7,56 | 4,48 | 23,26 | 163,09 |
| 2 | | 2 завтрак: | | | | | |
| | 76 | Сок фруктовый | 180 | 0,9 | 0,18 | 17,71 | 76,9 |
| Итого | | | 180 | | | | |
| 3 | | Обед: | | | | | |
| | 16 | Рассольник | 180 | 0,66 | 2,02 | 4,52 | 42,4 |
| | 126 | Картофель в молоке | 130 | 2,31 | 2,29 | 9,74 | 69,65 |
| | 41 | Биточек мясной | 70 | 11,92 | 8,8 | 11,64 | 173 |
| | 41 | Компот из сухофруктов | 180 | 1,26 | 0,16 | 38,27 | 154,1 |
| | 50 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,4 | 20 | 96 |
| | к/к | горошек конс | 50 | 0,73 | 6,16 | 3,76 | 72,87 |
| Итого | | | 650 | | | | |
| 4 | | Уплотненный полдник: | | | | | |
| | 10.14 | Расстегай | 70 | 2,99 | 0,31 | 20,01 | 96,86 |
| | 30 | Чай с сахаром | 180 | 0,02 | - | - | 0,019 |
| | 206 | Макаронны отварные с сыром | 250 | 2,1 | 0,09 | 5,69 | 30,54 |
| | 50 | Хлеб | 30 | 2,4 | 0,3 | 15 | 72 |
| | к/к | Фрукт | 120 | 1,25 | 0,1 | 6,62 | 33,6 |
| Итого | | | 650 | 8,76 | 0,8 | 47,32 | 233,019 |

Повар: _____

Кладовщик: _____

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

Меню на 3 марта 2023 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч)



| № рец. | № техно-лог. карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) |
|----------|--------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| 1 | | Завтрак: | | | | | |
| | 101 | Каша из пшена и риса "Дружба" | 180 | 0,38 | 0,13 | 3,12 | 15,15 |
| | 70 | Батон | 40 | 3,2 | 0,4 | 20 | 96 |
| | 48 | Масло | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,1 |
| | 62 | Чай | 180 | 3,93 | 0,32 | 0,07 | 18,84 |
| | 49 | Сыр | 15 | | | | |
| Итого | | | 420 | 7,56 | 4,48 | 23,26 | 163,09 |
| 2 | | 2 завтрак: | | | | | |
| | 76 | Сок фруктовый | 180 | 0,9 | 0,18 | 17,71 | 76,9 |
| Итого | | | 180 | | | | |
| 3 | | Обед: | | | | | |
| | 16 | Рассольник | 180 | 0,66 | 02,02 | 4,52 | 42,4 |
| | 126 | Картофель в молоке | 130 | 2,31 | 2,29 | 9,74 | 69,65 |
| | 41 | Биточек мясной | 70 | 11,92 | 8,8 | 11,64 | 173 |
| | 31 | Компот из сухофруктов | 180 | 1,26 | 0,16 | 38,27 | 154,1 |
| | 50 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,4 | 20 | 96 |
| | к/к | Горошек конс | 40 | 0,73 | 6,16 | 3,76 | 72,87 |
| Итого | | | 640 | | | | |
| 4 | | Полдник: | | | | | |
| | 10.14 | Расстегай | 70 | 2,99 | 0,31 | 20,01 | 96,86 |
| | 30 | Чай с сахаром | 180 | 0,02 | - | - | 0,019 |
| | к/к | Фрукт | | | | | |
| Итого | | | 250 | 3,01 | 0,31 | 20,01 | 96,879 |

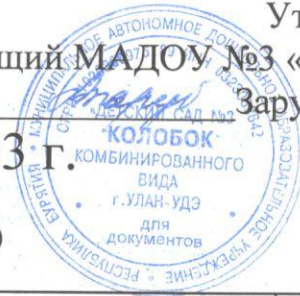
Повар: _____

Кладовщик: _____

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

Меню на 3 марта 2023 г.

Ясли
(режим работы группы 10,5 ч)



| № рец. | № техно-лог. карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) |
|--------------|--------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| 1 | | Завтрак: | | | | | |
| | 101 | Каша из пшена и риса "Дружба" | 150 | 0,38 | 0,13 | 3,12 | 15,15 |
| | 70 | Батон | 30 | 2,4 | 0,3 | 15 | 72 |
| | 48 | Масло | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,1 |
| | 62 | Чай | 150 | 3,93 | 0,32 | 0,07 | 18,84 |
| | 49 | Сыр | 10 | | | | |
| итого | | | 345 | 6,76 | 4,38 | 18,26 | 139,09 |
| 2 | | 2 завтрак: | | | | | |
| | 76 | Сок фруктовый | 150 | 0,9 | 0,18 | 17,71 | 76,9 |
| итого | | | 150 | | | | |
| 3 | | Обед: | | | | | |
| | 16 | Рассольник | 150 | 0,66 | 02,02 | 4,52 | 42,4 |
| | 126 | Картофель в молоке | 80 | 2,31 | 2,29 | 9,74 | 69,65 |
| | 41 | Биточек мясной | 50 | 8,93 | 6,74 | 8,97 | 132 |
| | 31 | Компот из сухофруктов | 150 | 0,98 | 0,13 | 29,76 | 119,85 |
| | 50 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,2 | 10 | 48 |
| | | | 450 | | | | |
| 4 | | Полдник: | | | | | |
| | 10.14 | Расстегай | 50 | 2,99 | 0,31 | 20,01 | 96,86 |
| | 30 | Чай с сахаром | 150 | 0,02 | - | - | 0,019 |
| | к/к | Фрукт | 100 | | | | |
| итого | | | 200 | 3,01 | 0,31 | 20,01 | 96,879 |

Повар: _____

Кладовщик: _____