

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

Меню на 9 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:					
	102	Каша Рябушка на молоке	155	1,08	0,15	11,4	51,28
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	к/к	Кондитерское изделие	20				
итого			400	4,35	3,78	31,47	180,399
2		2 завтрак:					
	65	кисломолочный продукт	180				
итого			180				
3		Обед:					
	1	Суп Кудрявый с макаронными изделиями и яйцом	180				
	23	Рис	130	2,85	7,12	18,8	151,11
	37	Рыба с овощами	70	09,05	7,95	11,29	152,4
	67	Соус красный	20	11,62	42,03	80,18	745
	31	Компот из свежих фруктов	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	к/к	Кукуруза конс	40				
итого			660				
4		Полдник:					
	103	Пирожок	50	10,24	6,38	28,2	223,2
	30	Чай с сахаром	180	0,06		0,01	0,57
итого			250	10,3	6,38	28,21	223,77

Повар: _____

Кладовщик: _____

Меню на 9 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:					
	102	Каша Рябушка на молоке	175	1,08	0,15	11,4	51,28
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	к/к	Кондитерское изделие	20				
итого			400	4,35	3,78	31,47	180,399
2		2 завтрак:					
	65	кисломолочный продукт	180				
итого			180				
3		Обед:					
	1	Суп Кудрявый с макаронными изделиями и яйцом	180				
	23	Рис	130	2,85	7,12	18,8	151,11
	37	Рыба с овощами	80	09,05	7,95	11,29	152,4
	67	Соус красный	20	11,62	42,03	80,18	745
	31	Компот из свежих фруктов	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	к/к	Кукуруза конс	50	1,5	0,08	3,92	23,33
итого			680				
4		Уплотненный полдник:					
	103	Пирожок	80	10,24	6,38	28,2	223,2
	30	Чай с сахаром	180	0,06		0,01	0,57
	21	Суп молочный с макаронными изделиями	200	2,1	2,45	3,29	44,1
	50	Хлеб	20	1,6	0,2	10	48
	к/к	Фрукт	100				
итого			570	14	9,03	41,5	315,87

Повар: _____

Кладовщик: _____

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

Меню на 9 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:					
	102	Каша Рябушка на молоке	150	1,08	0,15	11,4	51,28
	50	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
	48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	к/к	Кондитерское изделие	15				
итого			350	3,55	4,08	26,47	156,399
2		2 завтрак:					
	65	кисломолочный продукт	150				
итого			150				
3		Обед:					
	1	Суп Кудрявый с макаронными изделиями и яйцом	150				
	23	Рис	70	1,75	4,38	11,57	92,99
	37	Рыба с овощами	50	09,05	7,95	11,29	152,4
	67	Соус красный	10	11,62	42,03	80,18	745
	31	Компот из свежих фруктов	150	0,98	0,13	29,76	119,85
	50	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
			450				
4		Полдник:					
	103	Пирожок	80	10,24	6,38	28,2	223,2
	30	Чай с сахаром	130	0,06		0,01	0,57
итого			200	10,3	6,38	28,21	223,77

Повар: _____

Кладовщик: _____