

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

Меню на 10 марта 2023 г.

Ясли
(режим работы группы 10,5 ч)



№ рец.	№ техно-лог. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет.
				Б	Ж	У	ценность (ккал)
1		Завтрак:					
	96	Каша гречневая	150	8,96	8,12	0,49	110,83
	70	Батон	40	9,88	1,25	60,38	293,75
	48	Масло	5				
	62	Чай	150	0,27	0,17	0,11	3,21
	49	Сыр	15				
итого			360	19,11	9,54	60,98	407,79
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	150				
итого			150				
3		Обед:					
	19	Харчо	150	3,93	1,98	14,68	92,56
	25	Макаронны отварные	70	3,18	6,67	13,49	128,09
	41	Гуляш	50	8,93	6,74	8,97	132
	33	Кисель	150	0,14	0	53,73	216,81
	50	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
			440				
4		Полдник:					
	к/к	Кекс	70	15,87	0,95	-	72,45
	62	Чай	130	0,06		0,01	0,57
	к/к	Фрукт	100				
итого			200	15,93	0,95	0,01	73,02

Повар: _____

Кладовщик: _____

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

Меню на 10 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:					
	96	Каша гречневая	200	8,96	8,12	0,49	110,83
	70	Батон	50	9,88	1,25	60,38	293,75
	48	Масло	5				
	62	Чай	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	49	Сыр	15				
итого			450	19,11	9,54	60,98	407,79
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	180				
итого			180				
3		Обед:					
	19	Харчо	180	3,93	1,98	14,68	92,56
	25	Макароны отварные	130	3	2,98	12,66	90,55
	41	Гуляш	70	11,92	8,8	11,64	173
	к/к	Горошек	20	2,72	7,83	15,25	144,85
	33	Кисель	180	0,14	0	53,73	216,81
	50	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	20	96
итого			620				
4		Полдник:					
	к/к	Кекс	70	15,87	0,95	-	72,45
	62	Чай	180	0,06		0,01	0,57
	к/к	Фрукт	100				
итого			250	15,93	0,95	0,01	73,02

Повар: _____

Кладовщик: _____

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

Меню на 10 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:					
	96	Каша гречневая	200	8,96	8,12	0,49	110,83
	70	Батон	50	9,88	1,25	60,38	293,75
	48	Масло	5				
	62	Чай	150	0,27	0,17	0,11	3,21
	49	Сыр	15				
итого			420	19,11	9,54	60,98	407,79
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	180				
итого			180				
3		Обед:					
	19	Харчо	180	3,93	1,98	14,68	92,56
	25	Макароны отварные	130	3	2,98	12,66	90,55
	41	Гуляш	80	11,92	8,8	11,64	173
	к/к	Горошек	20	2,72	7,83	15,25	144,85
	33	Кисель	180	0,14	0	53,73	216,81
	50	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
итого			640				
4		Уплотненный полдник:					
	к/к	Кекс	100	15,87	0,95	-	72,45
	62	Чай	180	0,06		0,01	0,57
	к/к	Фрукт	150	2,03	0,41	16,51	77,99
	55	Картофель запеченый	180	2,4	0,3	15	72
итого			610	20,36	1,66	31,52	223,01

Повар: _____

Кладовщик: _____