

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

## Меню на 14 марта 2023 г.

Сад  
(режим работы группы 12 ч)



№ рец.	№ техно-лог. карты	Прием пищи, наименова-ние блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	93	Каша кукурузная	155	0,83	0,12	7,1	32,8
	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	4,1	4,03	27,17	161,919
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	65	Кисломолочный продукт	180	2,8	3,4	4,0	86,0
итого			180				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	15	Суп Гороховый	180	2,2	2,11	6,61	59,3
	24	Пюре картофельное	130	2,58	3,13	26,72	145,35
	7.18	Суфле из печени с белым соусом	70	13,24	5,85	7,74	138,45
	34	Кисель	180	0,14	0	53,73	216,81
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	74	Помидор свежий	60	0,7	0,1	2,3	14,5
итого			660				
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>					
	к/к	Кекс Фараон	70	11,82	6,37	1,42	109,91
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	10	Омлет натуральный	150	8,96	8,12	0,49	110
	49	Сыр	10				
	50	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	25	120
	к/к	Фрукт	150				
итого			640	24,8	14,49	26,91	339,929

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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

# Меню на 14 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	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	93	Каша кукурузная	155	0,83	0,12	7,1	32,8
	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	4,1	4,15	27,17	161,919
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	65	Кисломолочный продукт	180	2,8	3,4	4,0	86,0
ИТОГО			180				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	15	Суп Гороховый	180	2,2	2,11	6,61	59,3
	24	Пюре картофельное	130	2,58	3,13	26,72	145,35
	7.18	Суфле из печени с белым соусом	70	13,4	5,85	7,74	138,45
	34	Кисель	180	0,14	0	53,73	216,81
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	74	Помидор свежий	50	0,7	0,1	2,3	14,5
ИТОГО			650	44,305,24	2,11	76,03	327,31
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>					
	к/к	Кекс Фараон	70	11,82	6,37	1,42	109,91
	62	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	к/к	Фрукт	100				
ИТОГО			250	11,84	6,37	1,42	109,929

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 14 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	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	93	Каша кукурузная	155	0,83	0,12	7,1	32,8
	50	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
	48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	к/к	Кондитерское изделие	20				
<b>Итого</b>			350	2,5	3,95	17,17	113,919
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	65	Кисломолочный продукт	150				
<b>Итого</b>			150				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	15	Суп Гороховый	150	2.2	2.11	6.61	59.3
	24	Пюре картофельное	80	2.58	3.13	26.72	145.35
	7.18	Суфле из печени в белом соусе	50	13.4	5.85	7.74	138.45
	34	Кисель	150	0,14	0	53,73	216,81
	50	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
			450				
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>					
	к/к	Кекс Фараон	70	11,82	6,37	1,42	109,91
	62	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	к/к	Фрукт	100				
<b>Итого</b>		<b>Итого</b>	200	11,84	6,37	1,42	109,929

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_