

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

Меню на 17 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	Макароны отварные	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:					
	к/к	Кекс	70	2,99	0,31	20,01	96,86
	30	Чай с сахаром	180	0,02	-	-	0,019
	206	Картофель отварной	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 17 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	Макароньы отварные	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:					
	к/к	Кекс	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 17 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	Макаронь отварные	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:					
	к/к	кекс	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: _____