

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



Меню на 20 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:					
	95	Каша рисовая	155	3,2	0,2	14	67,1
	70	Батон	40	3,2	0,4	20	96
	48	Масло	5				
	62	Чай	180	3,59	0,29	0,06	17,21
Итого			400	9,99	0,49	34,06	180,31
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	180				
Итого			180				
3		Обед:					
	12	Свекольник	180	1,15	3,8	7,47	62,49
	27	Гречка отварная	130	7,45	5,28	33,49	211,25
	41	Шницель мясной	70	3,16	2,79	18,03	102,6
	67	Соус красный	20	2,72	7,83	15,25	144,85
	33	Кисель	180	0,14	0	53,73	216,81
	50	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
	к/к	Горошек	40	1,57	5,08	3,9	67
Итого			650				
4		Уплотненный полдник:					
	21	Суп молочный	150	8,96	8,12	0,49	110
	62	Чай	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	50	Хлеб	30	2,4	0,3	15	72
	56	Картофель, запеченный	100	1,28	0,26	10,4	49,13
	к/к	Фрукт	180				
Итого			640	12,91	8,85	26	234,34

Повар: _____

Кладовщик: _____

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

Меню на 20 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:					
	95	Каша рисовая	155	3,2	0,2	14	67,1
	70	Батон	40	3,2	0,4	20	96
	48	Масло	5				
	62	Чай	180	3,59	0,29	0,06	17,21
итого			395	9,99	0,49	34,06	180,31
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	180				
итого			180				
3		Обед:					
	12	Свекольник	180	1,15	3,8	7,47	62,49
	27	Гречка отварная	130	7,45	5,28	33,49	211,25
	41	Шницель мясной	70	3,16	2,79	18,03	102,6
	67	Соус красный	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
	к/к	Горошек	40				
итого			660				
4		Полдник:					
	21	Суп молочный	70	8,96	8,12	0,49	110
	62	Чай	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	50	Хлеб	30	2,4	0,3	15	72
	к/к	Фрукт	100				
итого			380	11,63	8,59	15,6	185,21

Повар: _____

Кладовщик: _____

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

Меню на 20 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:					
	95	Каша рисовая	150	3,2	0,2	14	67,1
	70	Батон	30	2,4	0,3	15	72
	48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай	150	3,59	0,29	0,06	17,21
итого			345	9,24	4,42	29,13	189,41
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	150				
итого			150				
3		Обед:					
	12	Свекольник	150	1,15	3,8	7,47	62,49
	27	Гречка отварная	70	5,73	04,06	25,76	162,5
	41	Шницель мясной	50	3,16	2,79	18,03	102,6
	67	Соус красный	10	11,62	42,03	80,18	745
	33	Кисель	150	0,14	0	53,73	216,81
	50	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
			450				
4		Полдник:					
	21	Суп молочный	50	8,96	8,12	0,49	110
	62	Чай	130	0,27	0,17	0,11	3,21
	50	Хлеб	20	1,6	0,2	10	48
	к/к	Фрукт	100				
итого			300	10,83	8,49	10,6	161,21

Повар: _____

Кладовщик: _____