

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

# Меню на 22 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	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	97	Каша геркулесовая на молоке	150	2,21	1,12	11,12	63,36
	70	Батон	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	Компот консервированный	40				
	49	Сыр	15				
<b>итого</b>			375	5,48	4,75	31,19	192,479
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	76	Сок фруктовый	180				
<b>итого</b>			180				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	20	Суп Овощной	180	4,41	10,39	25,72	215,46
	25	Макароны	130	2,58	3,13	26,72	145,35
	41	Гуляш	80	9,92	15,52	0	186,4
	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	Помидор	40	0,49	0,038	4,64	20,92
<b>итого</b>			650				
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>					
	102	Булочка дорожная	150	7,3	4,7	1,46	112,69
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	10	Омлет	100	10,35	0,72	21,65	134,55
	49	Сыр	20	15	12,9	-	175,75
	50	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	к/к	Фрукт	100				
<b>итого</b>			590	35,87	18,32	43,11	519,009

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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

# Меню на 22 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>					
	97	Каша геркулесовая на молоке	150	2,21	1,12	11,12	63,36
	70	Батон	30	2,4	0,3	15	72
	48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	к/к	Компот консервированный	40				
	49	Сыр	15				
<b>итого</b>			420	4,68	5,05	26,19	168,479
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	76	Сок фруктовый	180				
<b>итого</b>			180				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	20	Суп Овощной	180	4,41	10,39	25,72	215,46
	25	Макароны	130	2,58	3,13	26,72	145,35
	41	Гуляш	80	9,92	15,52	0	186,4
	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	Помидор	40	0,49	0,038	4,64	20,92
<b>итого</b>			650				
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>					
	102	Булочка дорожная	150	7,3	4,7	1,46	112,69
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	к/к	Фрукт	100				
<b>итого</b>			330	7,32	4,7	1,46	112,709

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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

## Меню на 22 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>					
	97	Каша геркулесовая на молоке	150	2,21	1,12	11,12	63,36
	70	Батон	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	Компот консервированный	30				
	49	Сыр	10				
<b>итого</b>			375	4,68	5,05	26,19	168,479
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	76	Сок фруктовый	150				
<b>итого</b>			150				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	20	Суп Овощной	150	3,68	8,65	21,43	179,55
	25	Макароны	70	2,58	3,13	26,72	145,35
	41	Гуляш	50	11,92	8,8	11,64	173
	31	Компот из сухофруктов	150	0,98	0,13	29,76	119,85
	50	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
			40				
			480				
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>					
	102	Булочка дорожная	70	5,59	5,59	39,6	229,99
	62	Чай	130	0,02	-	-	0,019
	к/к	Фрукт	100				
<b>итого</b>			200	5,61	5,59	39,6	230,009

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_