

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ №3 «Колобок»

Зарубина Т.Л.

Меню на 30 апреля 2021 г.

Если
(режим работы группы 10,5 ч)



| № рец. | № тех-но-лог. карты | Прием пищи, наименование блюда | наиме-Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) |
|--------------|---------------------|--------------------------------|--------------------|------------------------------------|-------|--------|--------------------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| 1 | | Завтрак: | | | | | |
| | 215 | Омлет натуральный | 130 | 8,96 | 8,12 | 0,49 | 110,83 |
| | 117 | Гренка с сыром | 40 | 9,88 | 1,25 | 60,38 | 293,75 |
| | 397 | Какао с молоком | 150 | 0,27 | 0,17 | 0,11 | 3,21 |
| | к/к | Вафля | 30 | 17,8 | 21,66 | 60,54 | 442,2 |
| итого | | | 350 | 36,91 | 31,2 | 67,52 | 849,99 |
| 2 | | Завтрак | | | | | |
| | к/к | Сок фруктовый | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96,0 |
| итого | | | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96,0 |
| 3 | | Обед: | | | | | |
| | 146 | Харчо | 120 | 3,93 | 1,98 | 14,68 | 92,56 |
| | 57 | Капуста тушеная | 90 | 3,18 | 6,67 | 13,49 | 128,09 |
| | 41 | Котлета мясная | 50 | 11,92 | 8,8 | 11,64 | 173,0 |
| | 67 | Соус красный | 10 | 1,16 | 4,2 | 8,01 | 74,5 |
| | 34 | Кисель | 150 | 0,08 | - | 29,85 | 120,45 |
| | 188 | Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 0,4 | 20 | 96,0 |
| итого | | | 450 | 38,47 | 22,13 | 101,59 | 707,93 |
| 4 | | Полдник: | | | | | |
| | 268 | Суфле рыбное | 70 | 15,87 | 0,95 | - | 72,45 |
| | 132 | Чай с сахаром | 130 | 0,06 | - | 0,01 | 0,57 |
| итого | | | 200 | 15,93 | 0,95 | 0,01 | 73,02 |
| Объем блюд: | | | | Калорийность всего за день (ккал): | | | |
| Итого | | | 1100 | 92,81 | 54,78 | 190,12 | 1726,94 |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:

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

Меню на 30 апреля 2021 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч)



| № рец. | № техно-лог. карты | Прием пищи, наименование блюда | наиме-нование | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) |
|--------------|--------------------|--------------------------------|---------------|--------------|------------------------------------|-------|--------|--------------------------|
| | | | | | Б | Ж | У | |
| 1 | | Завтрак: | | | | | | |
| | 215 | Омлет натуральный | | 130 | 8,96 | 8,12 | 0,49 | 110,83 |
| | 117 | Гренка с сыром | | 50 | 9,88 | 1,25 | 60,38 | 293,75 |
| | 397 | Какао с молоком | | 150 | 0,27 | 0,17 | 0,11 | 3,21 |
| | к/к | Вафля | | 40 | 17,8 | 21,66 | 60,54 | 442,2 |
| итого | | | | 370 | 36,91 | 31,2 | 67,52 | 849,99 |
| 2 | | Завтрак | | | | | | |
| | к/к | Сок фруктовый | | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96,0 |
| итого | | | | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96,0 |
| 3 | | Обед: | | | | | | |
| | 146 | Харчо | | 180 | 3,93 | 1,98 | 14,68 | 92,56 |
| | 57 | Капуста тушеная | | 130 | 3,18 | 6,67 | 13,49 | 128,09 |
| | 41 | Котлета мясная | | 70 | 11,92 | 8,8 | 11,64 | 173,0 |
| | 67 | Соус красный | | 20 | 1,16 | 4,2 | 8,01 | 74,5 |
| | 34 | Кисель | | 180 | 0,08 | - | 29,85 | 120,45 |
| | 188 | Хлеб пшеничный | | 40 | 3,2 | 0,4 | 20 | 96,0 |
| | 5/1 | Салат из моркови | | 50 | | | | |
| итого | | | | 670 | 38,47 | 22,13 | 101,59 | 707,93 |
| 4 | | Полдник: | | | | | | |
| | 268 | Суфле рыбное | | 100 | 15,87 | 0,95 | - | 72,45 |
| | 132 | Чай с сахаром | | 150 | 0,06 | - | 0,01 | 0,57 |
| итого | | | | 250 | 15,93 | 0,95 | 0,01 | 73,02 |
| Объем блюд: | | | | | Калорийность всего за день (ккал): | | | |
| Итого | | | | 1390 | 92,81 | 54,78 | 190,12 | 1726,94 |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ №3 «Колобок»

Зарубина Т.Л.

Меню на 30 апреля 2021 г.

Сад

(режим работы группы 12 ч)



| № рец. | № тех-но-лог. кар-ты | Прием пищи, наименование блюда | наиме-нование | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) |
|--------------|----------------------|--------------------------------|---------------|--------------|------------------------------------|-------|--------|--------------------------|
| | | | | | Б | Ж | У | |
| 1 | | Завтрак: | | | | | | |
| | 215 | Омлет натуральный | | 130 | 8,96 | 8,12 | 0,49 | 110,83 |
| | 117 | Гренка с сыром | | 50 | 9,88 | 1,25 | 60,38 | 293,75 |
| | 397 | Какао с молоком | | 150 | 0,27 | 0,17 | 0,11 | 3,21 |
| | к/к | Вафля | | 40 | 17,8 | 21,66 | 60,54 | 442,2 |
| итого | | | | 370 | 36,91 | 31,2 | 67,52 | 849,99 |
| 2 | | Завтрак | | | | | | |
| | к/к | Сок фруктовый | | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96,0 |
| итого | | | | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96,0 |
| 3 | | Обед: | | | | | | |
| | 146 | Харчо | | 180 | 3,93 | 1,98 | 14,68 | 92,56 |
| | 57 | Капуста тушеная | | 130 | 3,18 | 6,67 | 13,49 | 128,09 |
| | 41 | Котлета мясная | | 80 | 11,92 | 8,8 | 11,64 | 173,0 |
| | 67 | Соус красный | | 20 | 1,16 | 4,2 | 8,01 | 74,5 |
| | 34 | Кисель | | 180 | 0,08 | - | 29,85 | 120,45 |
| | 188 | Хлеб пшеничный | | 40 | 3,2 | 0,4 | 20 | 96,0 |
| | 5/1 | Салат из моркови | | 50 | 1,5 | 0,08 | 3,92 | 23,33 |
| итого | | | | 680 | 38,47 | 22,13 | 101,59 | 707,93 |
| 4 | | Уплотненный полдник: | | | | | | |
| | 268 | Суфле рыбное | | 100 | 15,87 | 0,95 | - | 72,45 |
| | 132 | Чай с сахаром | | 180 | 0,06 | - | 0,01 | 0,57 |
| | 125 | Картофель отварной | | 150 | 0,03 | 0,41 | 16,51 | 77,99 |
| | 50 | Хлеб | | 30 | 2,4 | 0,3 | 15,0 | 72,0 |
| | к/к | Яблоко | | 160 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96,0 |
| итого | | | | 620 | 19,86 | 2,16 | 52,52 | 319,01 |
| Объем блюд: | | | | | Калорийность всего за день (ккал): | | | |
| Итого | | | | 1770 | 96,47 | 55,99 | 242,63 | 1972,93 |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: 

Кладовщик: 