

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

Меню на 19 мая 2021 г.

Сад
 (режим работы группы 10,5 ч)



| № рец. | № техно-лог. кар-ты | Прием пищи, наименование блюда | наиме-нование | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) |
|--------------|---------------------|--------------------------------|---------------|--------------|---|-------|--------|--------------------------|
| | | | | | Б | Ж | У | |
| 1 | | Завтрак: | | | | | | |
| | 97 | Каша геркулесовая на молоке | | 150 | 2,21 | 1,12 | 11,12 | 63,36 |
| | 50 | Хлеб | | 40 | 3,2 | 0,4 | 20,0 | 96,0 |
| | 48 | Масло (порциями) | | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,1 |
| | 62 | Чай | | 180 | 0,02 | - | - | 0,019 |
| | к/к | Зефир | | 25 | 0,90 | 0,18 | 17,71 | 76,9 |
| итого | | | | 400 | 6,38 | 5,33 | 48,9 | 269,37 |
| 2 | | Завтрак | | | | | | |
| | к/к | Яблоко | | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96,0 |
| итого | | | | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96,0 |
| 3 | | Обед: | | | | | | |
| | 11 | Суп Крестьянский | | 180 | 4,41 | 10,9 | 25,72 | 215,46 |
| | 68 | Котлета мясная | | 80 | 9,92 | 15,52 | - | 186,4 |
| | 25 | Рис отварной | | 150 | 2,58 | 3,13 | 26,72 | 145,35 |
| | 67 | Соус красный | | 20 | 2,09 | 5,04 | 7,24 | 83,3 |
| | 50 | Хлеб | | 50 | 3,2 | 0,4 | 20,0 | 96,0 |
| | 32 | Компот из сухофруктов | | 180 | 1,26 | 0,16 | 38,27 | 154,1 |
| итого | | | | 660 | 23,95 | 35,19 | 122,59 | 901,53 |
| 4 | | Полдник: | | | | | | |
| | 102 | Сочень с творогом | | 70 | 7,3 | 4,7 | 1,46 | 112,69 |
| | 62 | Чай | | 180 | 0,02 | - | - | 0,019 |
| итого | | | | 250 | 7,32 | 4,7 | 1,46 | 112,71 |
| | | | | | Калорийность всего за день (ккал): | | | |
| Объем блюд: | | | | 1410 | 39,15 | 45,72 | 193,95 | 1379,61 |
| Итого | | | | | | | | |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: 

Кладовщик: 

Меню на 19 мая 2021 г.

Ясли
(режим работы группы 10,5 ч)



| № рец. | № тех-но-лог. кар-ты | Прием пищи, новование блюда | наиме-нование | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) |
|--------------|----------------------|-----------------------------|---------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------|
| | | | | | Б | Ж | У | |
| 1 | | Завтрак: | | | | | | |
| | 97 | Каша геркулесовая на молоке | | 150 | 2,21 | 1,12 | 11,12 | 63,36 |
| | 50 | Хлеб | | 30 | 3,2 | 0,4 | 20,0 | 96,0 |
| | 48 | Масло (порциями) | | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,1 |
| | 62 | Чай | | 150 | 0,02 | - | - | 0,019 |
| | к/к | Зефир | | 15 | 0,90 | 0,18 | 17,71 | 76,9 |
| итого | | | | 350 | 6,38 | 5,33 | 48,9 | 269,37 |
| 2 | | Завтрак | | | | | | |
| | к/к | Яблоко | | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96,0 |
| итого | | | | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96,0 |
| 3 | | Обед: | | | | | | |
| | 11 | Суп Крестьянский | | 150 | 4,41 | 10,9 | 25,72 | 215,46 |
| | 68 | Котлета мясная | | 50 | 9,92 | 15,52 | - | 186,4 |
| | 25 | Рис отварной | | 70 | 2,58 | 3,13 | 26,72 | 145,35 |
| | 67 | Соус красный | | 10 | 2,09 | 5,04 | 7,24 | 83,3 |
| | 50 | Хлеб | | 20 | 3,2 | 0,4 | 20,0 | 96,0 |
| | 32 | Компот из сухофруктов | | 150 | 1,26 | 0,16 | 38,27 | 154,1 |
| итого | | | | 450 | 23,46 | 35,15 | 117,95 | 880,61 |
| 4 | | Уплотненный полдник: | | | | | | |
| | 102 | Сочень с творогом | | 70 | 7,3 | 4,7 | 1,46 | 112,69 |
| | 62 | Чай | | 130 | 0,02 | - | - | 0,019 |
| итого | | | | 200 | 7,32 | 4,7 | 1,46 | 112,71 |
| Объем блюд: | | | | | | | | |
| Итого | | | | 1100 | 38,66 | 45,68 | 189,31 | 1358,69 |

Калорийность всего за день (ккал):

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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

Меню на 19 мая 2021 г.

Сад
(режим работы группы 12 ч)



| № рец. | № техно-лог. карты | Прием пищи, наименование блюда | наиме-нование порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) |
|--------------------|--------------------|--------------------------------|----------------------|---|-------|--------|--------------------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| 1 | | Завтрак: | | | | | |
| | 97 | Каша геркулесовая на молоке | 150 | 2,21 | 1,12 | 11,12 | 63,36 |
| | 50 | Хлеб | 40 | 3,2 | 0,4 | 20,0 | 96,0 |
| | 48 | Масло (порциями) | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,1 |
| | 62 | Чай | 180 | 0,02 | - | - | 0,019 |
| | к/к | Зефир | 25 | 0,90 | 0,18 | 17,71 | 76,9 |
| итого | | | 400 | 6,38 | 5,33 | 48,9 | 269,37 |
| 2 | | Завтрак | | | | | |
| | к/к | Груша | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96,0 |
| итого | | | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96,0 |
| 3 | | Обед: | | | | | |
| | 11 | Суп Крестьянский | 180 | 4,41 | 10,9 | 25,72 | 215,46 |
| | 68 | Котлета мясная | 80 | 9,92 | 15,52 | - | 186,4 |
| | 25 | Рис отварной | 150 | 2,58 | 3,13 | 26,72 | 145,35 |
| | 67 | Соус красный | 40 | 2,09 | 5,04 | 7,24 | 83,3 |
| | 50 | Хлеб | 50 | 3,2 | 0,4 | 20,0 | 96,0 |
| | 32 | Компот из сухофруктов | 180 | 1,26 | 0,16 | 38,27 | 154,1 |
| итого | | | 680 | 23,95 | 35,19 | 122,59 | 901,53 |
| 4 | | Уплотненный полдник: | | | | | |
| | 102 | Сочень с творогом | 70 | 7,3 | 4,7 | 1,46 | 112,69 |
| | 62 | Чай | 180 | 0,02 | - | - | 0,019 |
| | 42 | Гуляш | 80 | 18,05 | 14,26 | 4,58 | 218,0 |
| | 272 | Горошница | 150 | 10,35 | 0,72 | 21,65 | 134,55 |
| | 50 | Хлеб | 40 | 3,2 | 0,4 | 20,0 | 96,0 |
| | | Яблоко | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96,0 |
| итого | | | 620 | 40,42 | 20,58 | 68,69 | 657,26 |
| Объем блюд: | | | | Калорийность всего за день (ккал): | | | |
| Итого | | | 1800 | 72,75 | 61,6 | 261,18 | 1924,16 |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: 

Кладовщик: 