

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ №3 «Колобок»

Зарубина Т.Л.

Зарубина Т.Л.

Меню на 31 мая 2021 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:					
	7	Каша пшеничная на молоке	175	4,39	4,20	28,30	169,0
	30	Чай	180	0,12	0,02	10,20	41,0
	70	Хлеб пшеничный	40	4,5	1,7	30,8	157,2
	48	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
	к/к	Конфета					
итого			400	9,93	15,62	99,04	585,4
		2 Завтрак:					
	76	Сок фруктовый	100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого			100	0,90	0,18	17,71	76,9
2		Обед:					
	82	Свекольник	200	1,92	6,33	10,05	104,12
	41	Шницель из говядины	70	11,92	8,80	11,64	173,0
	28	Гречка отварная с красным соусом	130/30	8,59	6,09	38,64	243,0
	349	Кисель	180	0,08	-	22,26	89,4
	50	Хлеб	50	2,34	0,54	19,93	96,0
итого			660	24,85	21,76	102,52	705,52
3		Уплотненный полдник:					
	397	Какао с молоком	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	10	Омлет	70	8,96	8,12	0,49	110,0
	50	Хлеб	30	2,4	0,3	15,0	72,0
итого			280	11,63	8,59	15,6	185,21
Калорийность всего за день (ккал):							
			1400	47,31	46,15	234,87	1553,03

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: *Зарубина Т.Л.*

Кладовщик: *Зарубина Т.Л.*

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

Меню на 31 мая 2021 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:					
	7	Каша пшеничная на молоке	175	4,39	4,20	28,30	169,0
	30	Чай	180	0,12	0,02	10,20	41,0
	70	Хлеб пшеничный	40	4,5	1,7	30,8	157,2
	48	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
	к/к	Конфета					
итого			400	9,93	15,62	99,04	585,4
		2 Завтрак:					
	76	Сок фруктовый	100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого			100	0,90	0,18	17,71	76,9
2		Обед:					
	82	Свекольник	200	1,92	6,33	10,05	104,12
	41	Шницель из говядины	70	11,92	8,80	11,64	173,0
	28	Гречка отварная с красным соусом	130/30	8,59	6,09	38,64	243,0
	349	Кисель	180	0,08	-	22,26	89,4
	50	Хлеб	50	2,34	0,54	19,93	96,0
итого			660	26,9	22,13	112,94	759,46
3		Уплотненный полдник:					
	397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0
	10	Омлет	150	9,28	18,03	1,86	193,0
	50	Хлеб	*30	2,34	0,54	19,93	96,0
	59	Картофель, запеченный с сыром	100	1,28	0,26	10,4	49,13
		груша	180	1,5	0,21	9,8	96,0
итого			640	18,07	22,23	57,81	541,13
Калорийность всего за день (ккал):							
			1800	55,8	60,16	287,5	1962,89

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: М.И.И.
Кладовщик: И.И.И.

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

Меню на 31 мая 2021 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:					
	7	Каша-пшеничная на молоке	165	4,39	4,20	28,30	169,0
	30	Чай	150	0,12	0,02	10,20	41,0
	70	Хлеб пшеничный	30	4,5	1,7	30,8	157,2
	48	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
	к/к	Конфета					
итого			350	9,93	15,62	99,04	585,4
		2 Завтрак:					
	76	Сок фруктовый	100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого			100	0,90	0,18	17,71	76,9
2		Обед:					
	82	Свекольник	150	1,92	6,33	10,05	104,12
	41	Шницель из говядины	50	11,92	8,80	11,64	173,0
	28	Гречка отварная с красным соусом	70/10	8,59	6,09	38,64	243,0
	349	Кисель	150	0,08	-	22,26	89,4
	50	Хлеб	20	2,34	0,54	19,93	96,0
итого			450	24,85	21,76	102,52	705,52
3		Уплотненный полдник:					
	397	Какао с молоком	130	0,27	0,17	0,11	3,21
	10	Омлет	50	8,96	8,12	0,49	110,0
	50	Хлеб	20	2,4	0,3	15,0	72,0
итого			200	11,63	8,59	15,6	185,21
Калорийность всего за день (ккал):							
			1100	47,31	46,15	234,87	1553,03

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик: