

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

# Меню на 9 июня 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	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	14/4	Каша ячневая на молоке	155	2,0	0,26	13,08	62,6
	10/10	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	к/к	Хлеб	40	3,2	0,4	20,0	96,0
	к/к	Масло (порциями)	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	к/к	Печенье	20	0,24	-	24,0	91,2
<b>итого</b>			400	5,96	4,29	57,15	282,92
<b>2</b>		<b>2 Завтрак</b>					
	76	Сок фруктовый	100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>итого</b>			100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	17	Суп с рыбными консервами	200	2,23	1,57	16,38	88,92
	42	Гуляш из отварного мяса	70	15,67	10,25	2,2	163,96
	26	Макаронные отварные	150	5,56	3,73	34,93	199,3
	349	Компот из яблок с курагой	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб	50	3,2	0,4	20,0	96,0
<b>итого</b>			650	27,92	16,11	111,78	702,28
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>					
	397	Какао с молоком	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	264	Пицца	70	10,5	1,2	-	52,8
	к/к	Банан					
<b>итого</b>			250	10,77	1,37	0,11	56,01
Объем блюд:				Калорийность всего за день (ккал):			
<b>Итого</b>			1400	46,91	32,09	193,37	1242,38

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ №3 «Колобок»

*Мария*  
Зарубина Г.Л.

# Меню на 9 июня 2021 г.

Сад

(режим работы группы 12 ч.)



№ рец.	№ техно-лог. карты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-нование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>						
	14/4	Каша ячневая на молоке		155	2,0	0,26	13,08	62,6
	10/10	Чай		180	0,02	-	-	0,019
	к/к	Хлеб		40	3,2	0,4	20,0	96,0
	к/к	Масло (порциями)		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	к/к	Печенье		20	0,24	-	24,0	91,2
<b>итого</b>				400	5,96	4,29	57,15	282,92
<b>2</b>		<b>2 Завтрак</b>						
	76	Сок фруктовый		100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>итого</b>				100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>3</b>		<b>Обед:</b>						
	17	Суп с рыбными консерва-ми		200	2,23	1,57	16,38	88,92
	42	Гуляш из отварного мяса		70	15,67	10,25	2,2	163,96
	26	Макаронны отварные		150	5,56	3,73	34,93	199,3
	349	Компот из яблок с курагой		180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб		50	3,2	0,4	20,0	96,0
<b>итого</b>				650	27,92	16,11	111,78	702,28
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>						
	397	Какао с молоком		180	0,27	0,17	0,11	3,21
	264	Пицца		70	10,5	1,2	-	52,8
	к/к	Банан		150	0,72	0,86	12,72	48,36
	278	Плов из риса с курагой		200	1,96	0,28	20,72	93,24
	50	Хлеб		50	4,0	0,5	25,0	120,0
<b>итого</b>				650	17,45	3,01	58,55	317,61
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
<b>Итого</b>				1800	53,59	33,73	251,81	1503,98

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: *Сася*

Кладовщик: *А*

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



# Меню на 9 июня 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	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	14/4	Каша ячневая на молоке	155	2,0	0,26	13,08	62,6
	10/10	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	к/к	Хлеб	20	3,2	0,4	20,0	96,0
	к/к	Масло (порциями)	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	к/к	Печенье	20	0,24	-	24,0	91,2
<b>итого</b>			350	5,96	4,29	57,15	282,92
<b>2</b>		<b>2 Завтрак</b>					
	76	Сок фруктовый	100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>итого</b>			100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	17	Суп с рыбными консервами	150	2,23	1,57	16,38	88,92
	42	Гуляш из отварного мяса	50	15,67	10,25	2,2	163,96
	26	Макаронны отварные	80	5,56	3,73	34,93	199,3
	349	Компот из яблок с курагой	150	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб	20	3,2	0,4	20,0	96,0
<b>итого</b>			450	27,92	16,11	111,78	702,28
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>					
	397	Какао с молоком	150	0,27	0,17	0,11	3,21
	264	Пицца	50	10,5	1,2	-	52,8
	к/к	Банан					
<b>итого</b>			200	10,77	1,37	0,11	56,01
Объем блюд:				Калорийность всего за день (ккал):			
<b>Итого</b>			1100	45,55	21,95	186,75	1118,11

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_