

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

Меню на 14 июня 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:						
	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	Банан		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 яблок и груш		180	1,26	0,16	38,27	154,1
итого				680	23,95	35,19	122,59	901,53
4		Уплотненный полдник:						
	102	Запеканка из творога со сметаной		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
		Груша		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: 

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

Меню на 14 июня 2021 г.

Ясли
(режим работы группы 10,5 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:						
	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	Банан		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 яблок и груш		150	1,26	0,16	38,27	154,1
итого				450	23,46	35,15	117,95	880,61
4		Уплотненный полдник:						
	102	Запеканка из творога со сметаной		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:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1100	38,66	45,68	189,31	1358,69

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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

Меню на 14 июня 2021 г.

Сад
(режим работы группы 10,5 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:							
	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	Банан		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 яблок и груш		180	1,26	0,16	38,27	154,1	
итого				660	23,95	35,19	122,59	901,53	
4		Полдник:							
	102	Запеканка из творога со сметаной		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	
Объем блюд:					1410	39,15	45,72	193,95	1379,61
Итого									

Калорийность всего за день (ккал):

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____