

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



Меню на 16 июля 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:						
	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	Конфета						
итого				320	36,91	31,2	67,52	849,99
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:						
	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				1070	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 16 июля 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:						
	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	Конфета						
итого				330	36,91	31,2	67,52	849,99
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:						
	146	Харчо		200	3,93	1,98	14,68	92,56
	57	Капуста тушеная		150	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		50	3,2	0,4	20	96,0
итого				680	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				1360	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 16 июля 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	
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	Конфета						
итого				330	36,91	31,2	67,52	849,99
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:						
	146	Харчо		200	3,93	1,98	14,68	92,56
	57	Капуста тушеная		150	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		50	3,2	0,4	20	96,0
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	Сок фруктовый		190	1,5	0,5	21,0	96,0
итого				650	19,86	2,16	52,52	319,01
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1760	96,47	55,99	242,63	1972,93

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____