

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

Меню на 19 июля 2021 г.

Ясли
(режим работы группы 10,5 ч)



№ рец.	№ техно-но-лог.карты	Прием пищи, наименование блюда	наиме- Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	5/4	Каша манная	175	1,65	0,16	11,3	53,28
	к/к	Хлеб пшеничный	20	3,2	0,4	20	96,0
	к/к	Масло порциями	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	10/10	Чай	150	0,02	-	-	0,019
итого			350	4,92	4,19	31,37	182,39
2		Завтрак					
	к/к	Яблоко	100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого			100	0,90	0,18	17,71	76,9
3		Обед:					
	82	Щи с капустой, картофелем и говядиной	150	25,71	7,11	13,43	236,97
	302	Гречка отварная	80	5,73	4,06	25,76	162,5
	64	Тефтеля из говядины	50	10,46	8,89	8,7	156,99
	67	Соус красный	10	11,62	42,03	80,18	145,0
	349	Компот из сухофруктов	140	0,7	0,09	21,26	74,5
	188	Хлеб пшеничный	20	3,2	0,4	20,0	96,0
итого			450	57,42	62,58	169,33	721,96
4		Полдник:					
	104	Вафля	50	15,87	0,95	-	72,45
	63	Молоко	150	3,0	3,2	4,7	60,0
итого			200	18,87	4,15	4,7	132,45
Объем блюд:				Калорийность всего за день (ккал):			
Итого			1100	82,11	71,1	71,1	1113,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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

Меню на 19 июля 2021 г.

Сад
(режим работы группы 10,5 ч)



№ рец.	№ техно-лог.карты	Прием пищи, наименование блюда	наиме- Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	5/4	Каша манная	175	1,65	0,16	11,3	53,28
	к/к	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96,0
	к/к	Масло порциями	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	10/10	Чай	180	0,02	-	-	0,019
итого			400	4,92	4,19	31,37	182,39
2		Завтрак					
	к/к	Яблоко	100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого			100	0,90	0,18	17,71	76,9
3		Обед:					
	82	Щи с капустой, картофелем и говядиной	180	25,71	7,11	13,43	236,97
	302	Гречка отварная	130	5,73	4,06	25,76	162,5
	64	Тефтеля из говядины	70	10,46	8,89	8,7	156,99
	67	Соус красный	20	11,62	42,03	80,18	145,0
	349	Компот из сухофруктов	180	0,7	0,09	21,26	74,5
	188	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,0	96,0
итого			620	57,42	62,58	169,33	721,96
4		Полдник:					
	104	Вафля	70	15,87	0,95	-	72,45
	63	Молоко	180	3,0	3,2	4,7	60,0
итого			250	18,87	4,15	4,7	132,45
Объем блюд:				Калорийность всего за день (ккал):			
Итого			1370	82,11	71,1	71,1	1113,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: 

Кладовщик: 

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

Меню на 19 июля 2021 г.

Сад
(режим работы группы 12 ч)



№ рец.	№ техно-лог. карты	Прием пищи, наименование блюда	наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	5/4	Каша манная		175	1,65	0,16	11,3	53,28
	к/к	Хлеб пшеничный		40	3,2	0,4	20	96,0
	к/к	Масло порциями		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	10/10	Чай		180	0,02	-	-	0,019
итого				400	4,92	4,19	31,37	182,39
2		Завтрак						
	к/к	Яблоко		100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого				100	0,90	0,18	17,71	76,9
3		Обед:						
	82	Щи с капустой, картофелем и говядиной		180	25,71	7,11	13,43	236,97
	302	Гречка отварная		130	5,73	4,06	25,76	162,5
	64	Тефтеля из говядины		70	10,46	8,89	8,7	156,99
	67	Соус красный		20	11,62	42,03	80,18	145,0
	349	Компот из сухофруктов		180	0,7	0,09	21,26	74,5
	188	Хлеб пшеничный		40	3,2	0,4	20,0	96,0
итого				620	57,42	62,58	169,33	721,96
4		Уплотненный полдник:						
	104	Вафля		70	15,87	0,95	-	72,45
	63	Молоко		180	3,0	3,2	4,7	60,0
	18/3	Рагу овощное		200	0,67	0,13	5,43	25,66
	277	Гуляш		70	15,0	12,9	-	175,75
	к/к	Хлеб пшеничный		40	3,2	0,4	20,0	96,0
	к/к	Яблоко		120	1,5	0,5	21,0	96,0
итого				680	39,24	18,08	51,13	525,86
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1800	102,48	85,03	269,54	1507,11

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик: