

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ №3 «Колобок»

Зарубина Т.Л.

Меню на 23 июля 2021 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч.)



| № рец. | № техно-лог. карты | Прием пищи, вание | наимено-блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) |
|---|--------------------|-------------------------------|---------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------|
| | | | | | Б | Ж | У | |
| 1 | | Завтрак: | | | | | | |
| | 215 | Каша из пшена и риса «Дружба» | | 165 | 5,5 | 8,77 | 29,27 | 213,0 |
| | 62 | Чай с молоком | | 180 | 0,06 | 0,05 | 0,012 | 0,42 |
| | 50 | Хлеб | | 50 | 4,5 | 1,7 | 30,8 | 157,2 |
| | 48 | Масло (порциями) | | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 43,0 |
| итого | | | | 400 | 10,1 | 14,14 | 60,14 | 413,62 |
| | | 2 Завтрак: | | | | | | |
| | к/к | Сок фруктовый | | 100 | 0,90 | 0,18 | 17,71 | 76,9 |
| итого | | | | 100 | 0,90 | 0,18 | 17,71 | 76,9 |
| 2 | | Обед: | | | | | | |
| | 23 | Рассольник | | 200 | 3,72 | 8,14 | 8,68 | 145,9 |
| | 41 | Биточки мясные | | 70 | 11,92 | 8,80 | 11,64 | 173,0 |
| | 27 | Капуста тушеная | | 150 | 3,13 | 5,56 | 14,38 | 120,0 |
| | 32 | Компот из сухофруктов | | 180 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113,0 |
| | 50 | Хлеб | | 50 | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 96,0 |
| итого | | | | 650 | 21,55 | 23,06 | 82,39 | 647,9 |
| 3 | | Полдник: | | | | | | |
| | 62 | Чай с сахаром | | 180 | 0,06 | 0,05 | 0,012 | 0,42 |
| | 102 | Вак-беляш | | 70 | 7,9 | 4,69 | 25,0 | 173,0 |
| итого | | | | 250 | 8,86 | 4,92 | 42,72 | 250,32 |
| Калорийность всего за день (ккал): | | | | | | | | |
| | | | | 1400 | 41,41 | 42,3 | 202,96 | 1388,74 |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

Handwritten signature of the cook

Handwritten signature of the storekeeper

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



Меню на 23 июля 2021 г.

Ясли
(режим работы группы 10,5 ч.)

| № рец. | № тех. но-лог. кар-ты | Прием пищи, вание | наимено-блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) |
|---|-----------------------|-------------------------------|---------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------|
| | | | | | Б | Ж | У | |
| 1 | | Завтрак: | | | | | | |
| | 215 | Каша из пшена и риса «Дружба» | | 150 | 5,5 | 8,77 | 29,27 | 213,0 |
| | 62 | Чай с молоком | | 150 | 0,06 | 0,05 | 0,012 | 0,42 |
| | 50 | Хлеб | | 45 | 4,5 | 1,7 | 30,8 | 157,2 |
| | 48 | Масло (порциями) | | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 43,0 |
| итого | | | | 350 | 10,1 | 14,14 | 60,14 | 413,62 |
| | | 2 Завтрак: | | | | | | |
| | к/к | Сок фруктовый | | 100 | 0,90 | 0,18 | 17,71 | 76,9 |
| итого | | | | 100 | 0,90 | 0,18 | 17,71 | 76,9 |
| 2 | | Обед: | | | | | | |
| | 23 | Рассольник | | 150 | 3,72 | 8,14 | 8,68 | 145,9 |
| | 41 | Биточки мясные | | 50 | 11,92 | 8,80 | 11,64 | 173,0 |
| | 27 | Капуста тушеная | | 80 | 3,13 | 5,56 | 14,38 | 120,0 |
| | 32 | Компот из сухофруктов | | 150 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113,0 |
| | 50 | Хлеб | | 20 | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 96,0 |
| итого | | | | 450 | 21,55 | 23,06 | 82,39 | 647,9 |
| 3 | | Полдник: | | | | | | |
| | 62 | Чай с сахаром | | 150 | 0,06 | 0,05 | 0,012 | 0,42 |
| | 102 | Вак-беляш | | 50 | 7,9 | 4,69 | 25,0 | 173,0 |
| итого | | | | 200 | 8,86 | 4,92 | 42,72 | 250,32 |
| Калорийность всего за день (ккал): | | | | | | | | |
| | | | | 1100 | 41,41 | 42,3 | 202,96 | 1388,74 |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:

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

Меню на 23 июля 2021 г.

Сад
(режим работы группы 12 ч.)



| № рец. | № техно-лог. карты | Прием пищи, вание | наимено-блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) |
|---|--------------------|-------------------------------|---------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------|
| | | | | | Б | Ж | У | |
| 1 | | Завтрак: | | | | | | |
| | 215 | Каша из пшена и риса «Дружба» | | 165 | 5,5 | 8,77 | 29,27 | 213,0 |
| | 62 | Чай с молоком | | 180 | 0,06 | 0,05 | 0,012 | 0,42 |
| | 50 | Хлеб | | 50 | 4,5 | 1,7 | 30,8 | 157,2 |
| | 48 | Масло (порциями) | | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 43,0 |
| итого | | | | 400 | 10,1 | 14,14 | 60,14 | 413,62 |
| 2 | | Завтрак: | | | | | | |
| | к/к | Сок фруктовый | | 100 | 0,90 | 0,18 | 17,71 | 76,9 |
| итого | | | | 100 | 0,90 | 0,18 | 17,71 | 76,9 |
| 2 | | Обед: | | | | | | |
| | 23 | Рассольник | | 200 | 3,72 | 8,14 | 8,68 | 145,9 |
| | 41 | Биточки мясные | | 70 | 11,92 | 8,80 | 11,64 | 173,0 |
| | 27 | Капуста тушеная | | 150 | 3,13 | 5,56 | 14,38 | 120,0 |
| | 32 | Компот из сухофруктов | | 180 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113,0 |
| | 50 | Хлеб | | 50 | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 96,0 |
| итого | | | | 650 | 21,55 | 23,06 | 82,39 | 647,9 |
| 3 | | Уплотненный полдник: | | | | | | |
| | 62 | Чай с сахаром | | 180 | 0,06 | 0,05 | 0,012 | 0,42 |
| | 102 | Вак-беляш | | 70 | 7,9 | 4,69 | 25,0 | 173,0 |
| | 22 | Макароны отварные с сыром | | 250 | 0,74 | 0,06 | 3,93 | 19,95 |
| | 50 | Хлеб | | 30 | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 96,0 |
| | к/к | Яблоко | | 120 | | | | |
| итого | | | | 650 | 3,08 | 0,6 | 23,86 | 115,95 |
| Калорийность всего за день (ккал): | | | | | | | | |
| | | | | 1800 | 44,49 | 42,9 | 226,82 | 1504,69 |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: *Зарубина Т.Л.*

Кладовщик: *Зарубина Т.Л.*