

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

Меню на 29 июля 2021 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ тех-но-лог. карты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-нование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	274	Каша рисовая на молоке		155	1,08	0,15	11,4	51,28
	50	Хлеб		40	3,2	0,4	20,0	96,0
	48	Масло (порциями)		5	0,04	3,62	0,065	43,0
	62	Чай		180	2,67	2,34	14,31	89,0
	к/к	Конфета		20	3,0	3,9	29,8	166,8
итого				400	9,99	10,41	75,57	446,08
2		Завтрак						
	76	Сок фруктовый		100	2,8	3,4	4,0	86,0
итого				100	2,8	3,4	4,0	86,0
3		Обед:						
	80	Суп Кудрявый со сметаной		180	5,11	6,64	19,62	158,6
	234	Котлета рыбная		70	9,05	7,95	11,29	152,4
	312	Картофельное пюре		130	2,19	2,97	14,7	94,64
	67	Соус красный		20	1,16	4,2	8,01	74,5
	50	Хлеб		40	3,2	0,4	20,0	96,0
	188	Компот из свежих яблок		180	0,225	0,18	22,81	93,87
итого				620	20,73	22,34	96,43	670,01
4		Полдник:						
	42	Суп молочный с макаронными изделиями		150	7,9	4,69	25,0	173,0
	62	Чай с сахаром		150	0,06	0,05	0,012	0,42
итого				300	7,96	4,74	25,012	173,42
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1450	41,48	40,89	201,01	1375,51

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: 

Кладовщик: 

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



Меню на 29 июля 2021 г.

Ясли
(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ тех-но-лог. кар-ты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-нование порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	274	Каша рисовая на молоке	150	1,08	0,15	11,4	51,28
	50	Хлеб	30	3,2	0,4	20,0	96,0
	48	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
	62	Чай	150	2,67	2,34	14,31	89,0
	к/к	Конфета	15	3,0	3,9	29,8	166,8
итого			350	9,99	10,41	75,57	446,08
2		Завтрак					
	76	Сок фруктовый	100	2,8	3,4	4,0	86,0
итого			100	2,8	3,4	4,0	86,0
3		Обед:					
	80	Суп Кудрявый со сметаной	150	5,11	6,64	19,62	158,6
	234	Котлета рыбная	50	9,05	7,95	11,29	152,4
	312	Картофельное пюре	70	2,19	2,97	14,7	94,64
	67	Соус красный	10	1,16	4,2	8,01	74,5
	50	Хлеб	20	3,2	0,4	20,0	96,0
	188	Компот из свежих яблок	150	0,225	0,18	22,81	93,87
итого			450	20,73	22,34	96,43	670,01
4		Полдник:					
	42	Суп молочный с макаронными изделиями	100	7,9	4,69	25,0	173,0
	62	Чай с сахаром	130	0,06	0,05	0,012	0,42
итого			230	7,96	4,74	25,012	173,42
Объем блюд:				Калорийность всего за день (ккал):			
Итого			1130	41,48	40,89	201,01	1375,51

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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

Меню на 29 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:						
	274	Каша рисовая на молоке		175	1,08	0,15	11,4	51,28
	50	Хлеб		30	3,2	0,4	20,0	96,0
	48	Масло (порциями)		5	0,04	3,62	0,065	43,0
	62	Чай		180	2,67	2,34	14,31	89,0
	к/к	Конфета		10	3,0	3,9	29,8	166,8
итого				400	9,99	10,41	75,57	446,08
2		Завтрак						
	76	Сок фруктовый		150	2,8	3,4	4,0	86,0
итого				150	2,8	3,4	4,0	86,0
3		Обед:						
	80	Суп Кудрявый со сметаной		180	5,11	6,64	19,62	158,6
	234	Котлета рыбная		80	9,05	7,95	11,29	152,4
	312	Картофельное пюре		130	2,19	2,97	14,7	94,64
	67	Соус красный		20	1,16	4,2	8,01	74,5
	50	Хлеб		40	3,2	0,4	20,0	96,0
	188	Компот из свежих яблок		180	0,225	0,18	22,81	93,87
итого				630	44,02	22,42	100,35	693,34
4		Уплотненный полдник:						
	62	Чай с сахаром		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	42	Суп молочный с макаронными изделиями		200	18,05	14,26	4,58	218,0
	50	Хлеб		40	2,34	0,54	19,93	96,0
		Яблоко		200	1,5	0,5	21,0	96,0
итого				620	29,85	20,04	70,52	583,42
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1800	86,66	56,27	250,44	1808,84

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик: