

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



# Меню на 04 августа 2021 г.

Сад

(режим работы группы 12 ч.)

№ рец.	№ техно-но-лог.карты	Прием пищи, наименование блюда	наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>						
	14/4	Каша ячневая на молоке		155	2,0	0,26	13,08	62,6
	10/10	Чай		180	0,02	-	-	0,019
	к/к	Хлеб		40	3,2	0,4	20,0	96,0
	к/к	Масло (порциями)		5	0,05	3,63	0,07	33,1
<b>итого</b>				400	5,96	4,29	57,15	282,92
<b>2</b>		<b>2 Завтрак</b>						
	76	Сок фруктовый		100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>итого</b>				100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>3</b>		<b>Обед:</b>						
	17	Суп с рыбными консервами		200	2,23	1,57	16,38	88,92
	42	Гуляш из отварного мяса		70	15,67	10,25	2,2	163,96
	302	Гречка отварная		80	5,73	4,06	25,76	162,5
	349	Компот из яблок с курагой		180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб		50	3,2	0,4	20,0	96,0
<b>итого</b>				650	27,92	16,11	111,78	702,28
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>						
	397	Какао с молоком		180	0,27	0,17	0,11	3,21
	264	Пицца		70	10,5	1,2	-	52,8
	к/к	Яблоко		150	0,72	0,86	12,72	48,36
	278	Плов из риса с курагой		200	1,96	0,28	20,72	93,24
	50	Хлеб		50	4,0	0,5	25,0	120,0
<b>итого</b>				650	17,45	3,01	58,55	317,61
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
<b>Итого</b>				1800	53,59	33,73	251,81	1503,98

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:



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

## Меню на 04 августа 2021 г.

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч.)

№ рец.	№ техно-но-лог.карты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-нование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>						
	14/4	Каша ячневая на молоке		155	2,0	0,26	13,08	62,6
	10/10	Чай		150	0,02	-	-	0,019
	к/к	Хлеб		20	3,2	0,4	20,0	96,0
	к/к	Масло (порциями)		5	0,05	3,63	0,07	33,1
<b>итого</b>				350	5,96	4,29	57,15	282,92
<b>2</b>		<b>2 Завтрак</b>						
	76	Сок фруктовый		100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>итого</b>				100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>3</b>		<b>Обед:</b>						
	17	Суп с рыбными консервами		150	2,23	1,57	16,38	88,92
	42	Гуляш из отварного мяса		50	15,67	10,25	2,2	163,96
	302	Гречка отварная		80	5,73	4,06	25,76	162,5
	349	Компот из яблок с курагой		150	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб		20	3,2	0,4	20,0	96,0
<b>итого</b>				450	27,92	16,11	111,78	702,28
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>						
	397	Какао с молоком		150	0,27	0,17	0,11	3,21
	264	Пицца		50	10,5	1,2	-	52,8
	к/к	Яблоко						
<b>итого</b>				200	10,77	1,37	0,11	56,01

Объем блюд: Калорийность всего за день (ккал):  
Итого 1100 45,55 21,95 186,75 1118,11

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:

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



## Меню на 04 августа 2021 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч.)

№ рец.	№ техно-лог.карты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-нование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>						
	14/4	Каша ячневая на молоке		155	2,0	0,26	13,08	62,6
	10/10	Чай		180	0,02	-	-	0,019
	к/к	Хлеб		40	3,2	0,4	20,0	96,0
	к/к	Масло (порциями)		5	0,05	3,63	0,07	33,1
<b>итого</b>				400	5,96	4,29	57,15	282,92
<b>2</b>		<b>2 Завтрак</b>						
	76	Сок фруктовый		100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>итого</b>				100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>3</b>		<b>Обед:</b>						
	17	Суп с рыбными консерва-ми		200	2,23	1,57	16,38	88,92
	42	Гуляш из отварного мяса		70	15,67	10,25	2,2	163,96
	302	Гречка отварная		80	5,73	4,06	25,76	162,5
	349	Компот из яблок с курагой		180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб		50	3,2	0,4	20,0	96,0
<b>итого</b>				650	27,92	16,11	111,78	702,28
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>						
	397	Какао с молоком		180	0,27	0,17	0,11	3,21
	264	Пицца		70	10,5	1,2	-	52,8
	к/к	Яблоко						
<b>итого</b>				250	10,77	1,37	0,11	56,01

Объем блюд:

Калорийность всего за день (ккал):

<b>Итого</b>				1400	46,91	32,09	193,37	1242,38
--------------	--	--	--	------	-------	-------	--------	---------

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_