

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



Меню на 02 августа 2021 г.

Сад

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	№ техно-но-лог.карты	Прием пищи, наименование блюда	наиме- Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	97	Каша геркулесовая на молоке	150	2,21	1,12	11,12	63,36
	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 с лимоном	180	0,02	-	-	0,019
итого			400	4,92	4,19	31,37	182,39
2		Завтрак					
	76	Сок фруктовый	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	Булочка	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	Груша	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: _____

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



Меню на 02 августа 2021 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ техно-но-лог. карты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-нование порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	97	Каша геркулесовая на молоке	150	2,21	1,12	11,12	63,36
	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 с лимоном	180	0,02	-	-	0,019
итого			400	4,92	4,19	31,37	182,39
2		Завтрак					
	76	Сок фруктовый	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	Булочка	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 02 августа 2021 г.

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ техно-лог. карты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-на	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	97	Каша геркулесовая на молоке		150	2,21	1,12	11,12	63,36
	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						
	76	Сок фруктовый		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	Булочка		70	15,87	0,95	-	72,45
	63	Молоко		180	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: 