

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



Меню на 1 августа 2021 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ тех-но-лог. кар-ты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-нование	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
	50	Хлеб		40	3,2	0,4	20,0	96,0
	48	Масло (порциями)		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай		180	0,02	-	-	0,019
	к/к	Конфета		25	0,90	0,18	17,71	76,9
итого				400	6,38	5,33	48,9	269,37
2		Завтрак						
	к/к	Груша		100	1,5	0,5	21,0	96,0
итого				100	1,5	0,5	21,0	96,0
3		Обед:						
	23	Рассольник		200	3,72	8,14	8,68	145,9
	68	Котлета мясная		80	9,92	15,52	-	186,4
	25	Рис отварной		150	2,58	3,13	26,72	145,35
	67	Соус красный		20	2,09	5,04	7,24	83,3
	50	Хлеб		50	3,2	0,4	20,0	96,0
	349	Компот из яблок с лимоном		150	1,26	0,16	38,27	154,1
итого				660	23,95	35,19	122,59	901,53
4		Полдник:						
	102	Вафля		70	7,3	4,7	1,46	112,69
	62	Чай		180	0,02	-	-	0,019
итого				250	7,32	4,7	1,46	112,71
Объем блюд:								
Итого				1410	39,15	45,72	193,95	1379,61

Калорийность всего за день (ккал):

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: 

Кладовщик: 

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



Меню на 1 августа 2021 Г.

Сад

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	№ техно-лог. кар-ты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-нование	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
	50	Хлеб		40	3,2	0,4	20,0	96,0
	48	Масло (порциями)		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай		180	0,02	-	-	0,019
	к/к	Конфета		25	0,90	0,18	17,71	76,9
итого				400	6,38	5,33	48,9	269,37
2		Завтрак						
	к/к	Груша		100	1,5	0,5	21,0	96,0
итого				100	1,5	0,5	21,0	96,0
3		Обед:						
	23	Рассольник		200	3,72	8,14	8,68	145,9
	68	Котлета мясная		80	9,92	15,52	-	186,4
	25	Рис отварной		150	2,58	3,13	26,72	145,35
	67	Соус красный		40	2,09	5,04	7,24	83,3
	50	Хлеб		50	3,2	0,4	20,0	96,0
	349	Компот из яблок с лимоном		150	1,26	0,16	38,27	154,1
итого				680	23,95	35,19	122,59	901,53
4		Уплотненный полдник:						
	102	Вафля		70	7,3	4,7	1,46	112,69
	62	Чай		180	0,02	-	-	0,019
	42	Гуляш		80	18,05	14,26	4,58	218,0
	272	Горошница		150	10,35	0,72	21,65	134,55
	50	Хлеб		40	3,2	0,4	20,0	96,0
		Банан		100	1,5	0,5	21,0	96,0
итого				620	40,42	20,58	68,69	657,26
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1800	72,75	61,6	261,18	1924,16

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

