

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ №3 «Колобок»

Зарубина Т.Л.



Меню на 12 августа 2021 г.

Ясли

(режим работы группы 10,5 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: | | | | | | |
| | 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 | | 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 груш | | 150 | 0,225 | 0,18 | 22,81 | 93,87 |
| итого | | | | 450 | 20,73 | 22,34 | 96,43 | 670,01 |
| 4 | | Полдник: | | | | | | |
| | 103 | Пирожок с печенью и рисом | | 70 | 7,9 | 4,69 | 25,0 | 173,0 |
| | 62 | Чай с сахаром | | 180 | 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 МАЛОУ №3 «Колобок»
Зарубина Т.Л.



Меню на 12 августа 2021 г.

Сад

(режим работы группы 12 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: | | | | | | |
| | 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 | | 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 груш | | 180 | 0,225 | 0,18 | 22,81 | 93,87 |
| итого | | | | 630 | 44,02 | 22,42 | 100,35 | 693,34 |
| 4 | | Уплотненный полдник: | | | | | | |
| | 103 | Пирожок с печенью и рисом | | 70 | 7,9 | 4,69 | 25,0 | 173,0 |
| | 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 | | 20 | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 96,0 |
| | | Яблоко | | 150 | 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:

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



Меню на 12 августа 2021 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч)

| № рец. | № техно-лог. карты | Прием пищи, наименование блюда | наименование | 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 | | 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 груш | | 180 | 0,225 | 0,18 | 22,81 | 93,87 |
| итого | | | | 620 | 20,73 | 22,34 | 96,43 | 670,01 |
| 4 | | Полдник: | | | | | | |
| | 103 | Пирожок с печенью и рисом | | 70 | 7,9 | 4,69 | 25,0 | 173,0 |
| | 62 | Чай с сахаром | | 180 | 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: _____