

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



## Меню на 16 августа 2021 г.

Сад  
(режим работы группы 10,5 ч)

| № рец.             | № техно-лог.карты | Прием пищи, название блюда              | наименование | Масса порции | Пищевые вещества (г)                      |       |        | Энергет. ценность (ккал) |
|--------------------|-------------------|---|--------------|--------------|---|-------|--------|--------------------------|
|                    |                   |   |              |              | Б   | Ж     | У      |                          |
| <b>1</b>           |                   | <b>Завтрак:</b>                         |              |              |   |       |        |                          |
|                    | 5/4               | Каша манная                             |              | 175          | 1,65                                      | 0,16  | 11,3   | 53,28                    |
|                    | 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                                     |              | 180          | 0,02                                      | -     | -      | 0,019                    |
|                    | к/к               | Зефир                                   |              | 30           | 3,0                                       | 3,9   | 29,8   | 166,8                    |
| <b>Итого</b>       |                   |   |              | 400          | 4,92                                      | 4,19  | 31,37  | 182,39                   |
| <b>2</b>           |                   | <b>Завтрак</b>                          |              |              |   |       |        |                          |
|                    | к/к               | Яблоко                                  |              | 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>                            |              |              |   |       |        |                          |
|                    | 82                | Борщ 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                     |
| <b>Итого</b>       |                   |   |              | 620          | 57,42                                     | 62,58 | 169,33 | 721,96                   |
| <b>4</b>           |                   | <b>Полдник:</b>                         |              |              |   |       |        |                          |
|                    | 104               | Булочка                                 |              | 70           | 15,87                                     | 0,95  | -      | 72,45                    |
|                    | 63                | Молоко                                  |              | 180          | 3,0                                       | 3,2   | 4,7    | 60,0                     |
| <b>Итого</b>       |                   |   |              | 250          | 18,87                                     | 4,15  | 4,7    | 132,45                   |
| <b>Объем блюд:</b> |                   |   |              |              | <b>Калорийность всего за день (ккал):</b> |       |        |                          |
| <b>Итого</b>       |                   |   |              | 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 16 августа 2021 г.

Сад  
(режим работы группы 12 ч)



| № рец.       | № техно-лог. карты | Прием пищи, наименование блюда          | наиме-нование порции | Пищевые вещества (г)               |       |        | Энергет. ценность (ккал) |
|--------------|--------------------|---|----------------------|------------------------------------|-------|--------|--------------------------|
|              |                    |   |                      | Б                                  | Ж     | У      |                          |
| <b>1</b>     |                    | <b>Завтрак:</b>                         |                      |                                    |       |        |                          |
|              | 5/4                | Каша манная                             | 175                  | 1,65                               | 0,16  | 11,3   | 53,28                    |
|              | 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                                     | 180                  | 0,02                               | -     | -      | 0,019                    |
|              | к/к                | Зефир                                   | 30                   | 3,0                                | 3,9   | 29,8   | 166,8                    |
| <b>итого</b> |                    |   | 400                  | 4,92                               | 4,19  | 31,37  | 182,39                   |
| <b>2</b>     |                    | <b>Завтрак</b>                          |                      |                                    |       |        |                          |
|              | к/к                | Яблоко                                  | 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>                            |                      |                                    |       |        |                          |
|              | 82                 | Борщ 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                     |
| <b>итого</b> |                    |   | 620                  | 57,42                              | 62,58 | 169,33 | 721,96                   |
| <b>4</b>     |                    | <b>Уплотненный полдник:</b>             |                      |                                    |       |        |                          |
|              | 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                     |
| <b>итого</b> |                    |   | 680                  | 39,24                              | 18,08 | 51,13  | 525,86                   |
| Объем блюд:  |                    |   |                      | Калорийность всего за день (ккал): |       |        |                          |
| <b>Итого</b> |                    |   | 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 16 августа 2021 г.

Ясли  
(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>                         |               |              |   |       |        |                          |
|                    | 5/4               | Каша манная                             |               | 175          | 1,65                                      | 0,16  | 11,3   | 53,28                    |
|                    | 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                    |
|                    | к/к               | Зефир                                   |               | 30           | 3,0                                       | 3,9   | 29,8   | 166,8                    |
| <b>Итого</b>       |                   |   |               | 350          | 4,92                                      | 4,19  | 31,37  | 182,39                   |
| <b>2</b>           |                   | <b>Завтрак</b>                          |               |              |   |       |        |                          |
|                    | к/к               | Яблоко                                  |               | 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>                            |               |              |   |       |        |                          |
|                    | 82                | Борщ с капустой, картофелем и говядиной |               | 180          | 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                     |
| <b>Итого</b>       |                   |   |               | 450          | 57,42                                     | 62,58 | 169,33 | 721,96                   |
| <b>4</b>           |                   | <b>Полдник:</b>                         |               |              |   |       |        |                          |
|                    | 104               | Булочка                                 |               | 50           | 15,87                                     | 0,95  | -      | 72,45                    |
|                    | 63                | Молоко                                  |               | 150          | 3,0                                       | 3,2   | 4,7    | 60,0                     |
| <b>Итого</b>       |                   |   |               | 200          | 18,87                                     | 4,15  | 4,7    | 132,45                   |
| <b>Объем блюд:</b> |                   |   |               |              | <b>Калорийность всего за день (ккал):</b> |       |        |                          |
| <b>Итого</b>       |                   |   |               | 1100         | 82,11                                     | 71,1  | 71,1   | 1113,7                   |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_