

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ "Детский сад № 3"  
Зарубина Т.Л.



## Меню на 20 Августа 2021г Ясли

(режим работы группы 10,5)

| № рец.                             | № техно<br>лог.карты | Прием пищи, наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |      | Энергет.<br>ценность (ккал) |
|------------------------------------|----------------------|-----------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|------|-----------------------------|
|                                    |                      |                                   |                 | Б                       | Ж     | У    |                             |
| <b>1</b>                           |                      | <b>Завтрак:</b>                   |                 |                         |       |      |                             |
|                                    |                      | Каша геркулесовая                 | 150             | 3,02                    | 4,98  | 16   | 119,67                      |
|                                    | к/к                  | Хлеб пшеничный                    | 30              | 2,4                     | 0,3   | 15   | 72                          |
|                                    | к/к                  | Масло                             | 5               | 0,05                    | 3,63  | 0,1  | 33,1                        |
|                                    |                      | Чай                               | 150             | 2,65                    | 2,33  | 11   | 77                          |
|                                    |                      |                                   |                 |                         |       |      |                             |
|                                    | итого                |                                   | 335             |                         |       |      |                             |
| <b>2</b>                           |                      | <b>2 завтрак:</b>                 |                 |                         |       |      |                             |
|                                    | к/к                  | Сок                               | 100             |                         |       |      |                             |
|                                    | итого                |                                   | 100             |                         |       |      |                             |
|                                    |                      |                                   |                 |                         |       |      |                             |
| <b>3</b>                           |                      | <b>Обед:</b>                      |                 |                         |       |      |                             |
|                                    |                      | Суп Рассольник со сметаной        | 150             | 0,97                    | 3,04  | 6,56 | 62                          |
|                                    |                      | Рис отварной                      | 80              | 14,29                   | 11,71 | 9,73 | 201                         |
|                                    |                      | Биточек мясной                    | 50              | 11,18                   | 12,53 | 14,6 | 216                         |
|                                    |                      | Кисель                            | 150             | 0,06                    |       | 16,7 | 67                          |
|                                    |                      | Хлеб пшеничный                    | 20              | 1,6                     | 0,2   | 10   | 48                          |
|                                    |                      |                                   | 450             |                         |       |      |                             |
|                                    |                      |                                   |                 |                         |       |      |                             |
| <b>4</b>                           |                      | <b>Полдник:</b>                   |                 |                         |       |      |                             |
|                                    |                      | Вак - беляш                       | 60              | 1,65                    | 0,16  | 11   | 53,28                       |
|                                    |                      | Чай с сахаром                     | 150             | 2                       | 2     | 9,6  | 59,4                        |
|                                    |                      |                                   |                 | 0,04                    | 0,01  | 0    | 0,028                       |
|                                    |                      |                                   |                 |                         |       |      |                             |
|                                    | итого                |                                   | 210             |                         |       |      |                             |
|                                    |                      |                                   |                 |                         |       |      | 1008,478                    |
| Калорийность всего за день (ккал): |                      |                                   |                 |                         |       |      |                             |
|                                    |                      |                                   | 1095            |                         |       |      |                             |

Повар \_\_\_\_\_

Кладовщик \_\_\_\_\_

*(Handwritten signature)*

**Утверждаю:**  
Заведующий МАДОУ "Детский сад № 3"  
Зарубина Т.Л.



## Меню на 20 Августа 2021г

### Сад

(режим работы группы 10,5 ч)

| № рец.                                    | № техно | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |     | Энергет. ценность (ккал) |
|---|---------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|-----|--------------------------|
|   |         |                                |              | Б                    | Ж     | У   |                          |
| <b>1</b>                                  |         | <b>Завтрак:</b>                |              |                      |       |     |                          |
|   |         | Каша геркулесовая              | 175          | 3,02                 | 4,98  | 16  | 119,6                    |
|   |         | Хлеб пшеничный                 | 40           | 3,2                  | 0,4   | 20  | 96                       |
|   |         | Масло                          | 5            | 0,05                 | 3,63  | 0,1 | 33,1                     |
|   |         | Чай                            | 180          | 2,65                 | 2,33  | 11  | 77                       |
|   |         |                                | 30           |                      |       |     |                          |
|   |         | <b>итого</b>                   | 430          |                      |       |     |                          |
| <b>2</b>                                  |         | <b>2 завтрак:</b>              |              |                      |       |     |                          |
|   | к/к     | Сок фруктовый                  | 150          |                      |       |     |                          |
|   |         | <b>итого</b>                   | 150          |                      |       |     |                          |
| <b>3</b>                                  |         | <b>Обед:</b>                   |              |                      |       |     |                          |
|   |         | Суп Рассольник со сметаной     | 180          | 0,97                 | 3,04  | 6,6 | 62                       |
|   |         | Капуста тушеная                | 130          | 14,2                 | 11,7  | 9,7 | 201                      |
|   |         | Биточек мясной                 | 70           | 11,18                | 12,53 | 15  | 216                      |
|   |         | Кисель                         | 180          | 0,06                 |       | 17  | 67                       |
|   |         | Хлеб пшеничный                 | 40           | 3,2                  | 0,4   | 20  | 96                       |
|   |         | <b>итого</b>                   | 600          |                      |       |     |                          |
| <b>4</b>                                  |         | <b>Полдник:</b>                |              |                      |       |     |                          |
|   |         | Вак - беляш                    | 70           | 1,65                 | 0,16  | 11  | 53,28                    |
|   |         | Чай с сахаром                  | 180          | 2                    | 2     | 9,6 | 59,4                     |
|   |         | <b>итого</b>                   | 400          |                      |       |     |                          |
| <b>Калорийность всего за день (ккал):</b> |         |                                | <b>1580</b>  |                      |       |     |                          |

Повар: \_\_\_\_\_  
Кладовщик: \_\_\_\_\_