

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

## Меню на 19 августа 2021 г.

Сад  
 (режим работы группы 10,5 ч.)

№ рец.	№ техно-лог.к арты	Прием пищи, вание да	наимено-блю-	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>						
	4/4		Каша кукурузная	155	0,83	0,12	7,1	32,8
	10/10		Чай	180	0,02	-	-	0,019
	50		Хлеб	40	3,2	0,4	20,0	96,0
	48		Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
	49		Сыр (порциями)	10	4,64	5,9	-	72,0
итого				380	13,1	18,22	50,23	339,88
<b>2</b>		<b>2 Завтрак:</b>						
	к/к		Яблоко	150	2,8	3,4	4,0	86,0
итого				150	2,8	3,4	4,0	86,0
<b>3</b>		<b>Обед:</b>						
	101		Суп картофельный с крупой	180	0,79	1,08	4,84	134,3
	41		Котлета из говядины	75	11,92	8,8	11,64	173,0
	3/34		Картофельное пюре	130	2,85	7,12	18,8	151,11
	76		Сок фруктовый	180	0,90	0,18	17,71	76,9
	50		Хлеб	30	2,34	0,54	19,93	96,0
итого				640	18,51	14,64	65,55	573,59
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>						
	5/12		Ватрушка с повидлом	70	4,27	0,28	26,08	126,53
	10/10		Чай	180	0,02	-	-	0,019
итого				250	4,29	0,28	26,08	126,55
Калорийность всего за день (ккал):				1420	38,7	36,54	145,86	1126,02

Не содержит ГМО и пищевых добавок  
 Повар: 

Кладовщик: 

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



## Меню на 19 августа 2021 г.

Сад  
(режим работы группы 12 ч.)

№ рец.	№ техно-лог.карты	Прием пищи, вание да	наимено-блю-	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>						
	4/4		Каша кукурузная	155	0,83	0,12	7,1	32,8
	10/10		Чай	180	0,02	-	-	0,019
	50		Хлеб	40	3,2	0,4	20,0	96,0
	48		Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
	49		Сыр (порциями)	10	4,64	5,9	-	72,0
<b>итого</b>				375	13,1	18,22	50,23	339,88
<b>2</b>		<b>2 Завтрак:</b>						
	к/к		Яблоко	150	2,8	3,4	4,0	86,0
<b>итого</b>				150	2,8	3,4	4,0	86,0
<b>3</b>		<b>Обед:</b>						
	101		Суп картофельный с крупой	180	0,79	1,08	4,84	134,3
	41		Котлета из говядины	75	11,92	8,8	11,64	173,0
	3/34		Картофельное пюре	130	2,85	7,12	18,8	151,11
	76		Сок фруктовый	180	0,90	0,18	17,71	76,9
	50		Хлеб	40	2,34	0,54	19,93	96,0
<b>итого</b>				650	18,51	14,64	65,55	573,59
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>						
	5/12		Ватрушка с повидлом	70	4,27	0,28	26,08	126,53
	10/10		Чай	180	0,02	-	-	0,019
	3/4		Каша гречневая на молоке	200	2,16	0,64	11,2	59,2
	к/к		Хлеб	30	2,4	0,3	15,0	72,0
<b>итого</b>				600	9,57	2,08	65,0	306,11
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>								
				1775	43,98	38,34	184,78	1305,58

Не содержит ГМО и пищевых добавок  
Повар:

Кладовщик:

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



# Меню на 19 августа 2021 г.

Ясли  
(режим работы группы 10,5 ч.)

№ рец.	№ техно-лог.к арты	Прием пищи, вание да	наимено-блю-	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>						
	4/4		Каша кукурузная	155	0,83	0,12	7,1	32,8
	10/10		Чай	150	0,02	-	-	0,019
	50		Хлеб	30	3,2	0,4	20,0	96,0
	48		Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
	49		Сыр (порциями)	10	4,64	5,9	-	72,0
<b>итого</b>				335	13,1	18,22	50,23	339,88
<b>2</b>		<b>2 Завтрак:</b>						
	к/к		Яблоко	100	2,8	3,4	4,0	86,0
<b>итого</b>				100	2,8	3,4	4,0	86,0
<b>3</b>		<b>Обед:</b>						
	101		Суп картофельный с крупой	150	0,79	1,08	4,84	134,3
	41		Котлета из говядины	75	11,92	8,8	11,64	173,0
	3/34		Картофельное пюре	80	2,85	7,12	18,8	151,11
	76		Сок фруктовый	150	0,90	0,18	17,71	76,9
	50		Хлеб	20	2,34	0,54	19,93	96,0
<b>итого</b>				450	18,51	14,64	65,55	573,59
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>						
	5/12		Ватрушка с повидлом	50	4,27	0,28	26,08	126,53
	10/10		Чай	150	0,02	-	-	0,019
<b>итого</b>				200	4,29	0,28	26,08	126,55
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>								
				1085	38,7	36,54	145,86	1126,02

Не содержит ГМО и пищевых добавок  
Повар:

Кладовщик: