

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




Меню на 20 августа 2021 г.

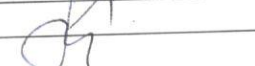
Ясли

(режим работы группы 10,5 ч.)

№ рец.	№ техно-лог. карты	Прием пищи, вание	наимено- блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	215		Омлет натуральный	130	8,96	8,12	0,49	110,83
	62		Чай с молоком	150	0,06	0,05	0,012	0,42
	50		Хлеб	45	4,5	1,7	30,8	157,2
	48		Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
	к/к		Мармелад	25	0,90	0,18	17,71	76,9
итого				350	10,1	14,14	60,14	413,62
		2 Завтрак:						
	к/к		Сок фруктовый	100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого				100	0,90	0,18	17,71	76,9
2		Обед:						
	23		Рассольник	150	3,72	8,14	8,68	145,9
	41		Биточки мясные	50	11,92	8,80	11,64	173,0
	25		Рис отварной	80	2,58	3,13	26,72	145,35
	32		Компот из сухофруктов	150	0,44	0,02	27,76	113,0
	50		Хлеб	20	2,34	0,54	19,93	96,0
итого				450	21,55	23,06	82,39	647,9
3		Полдник:						
	62		Чай с сахаром	150	0,06	0,05	0,012	0,42
	102		Вак-беляш	50	7,9	4,69	25,0	173,0
итого				200	8,86	4,92	42,72	250,32
Калорийность всего за день (ккал):								
				1100	41,41	42,3	202,96	1388,74

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: 

Кладовщик: 



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

Меню на 20 августа 2021 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч.)

№ рец.	№ тех. нолог. карты	Прием пищи, вание	наимено- блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	215	Омлет натуральный		130	8,96	8,12	0,49	110,83
	62	Чай с молоком		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	50	Хлеб		50	4,5	1,7	30,8	157,2
	48	Масло (порциями)		5	0,04	3,62	0,065	43,0
	к/к	Мармелад		25	0,90	0,18	17,71	76,9
итого				400	10,1	14,14	60,14	413,62
		2 Завтрак:						
	к/к	Сок фруктовый		100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого				100	0,90	0,18	17,71	76,9
2		Обед:						
	23	Рассольник		200	3,72	8,14	8,68	145,9
	41	Биточки мясные		70	11,92	8,80	11,64	173,0
	25	Рис отварной		80	2,58	3,13	26,72	145,35
	32	Компот из сухофруктов		180	0,44	0,02	27,76	113,0
	50	Хлеб		50	2,34	0,54	19,93	96,0
итого				650	21,55	23,06	82,39	647,9
3		Полдник:						
	62	Чай с сахаром		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	102	Вак-беляш		70	7,9	4,69	25,0	173,0
итого				250	8,86	4,92	42,72	250,32
Калорийность всего за день (ккал):								
				1400	41,41	42,3	202,96	1388,74

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: *Аму*

Кладовщик: *Л*

Меню на 20 августа 2021 г.

Сад

(режим работы группы 12 ч.)

№ рец.	№ техно-лог. карты	Прием пищи, вание	наимено-блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	215	Омлет натуральный		130	8,96	8,12	0,49	110,83
	62	Чай с молоком		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	50	Хлеб		50	4,5	1,7	30,8	157,2
	48	Масло (порциями)		5	0,04	3,62	0,065	43,0
	к/к	Мармелад		25	0,90	0,18	17,71	76,9
итого				400	10,1	14,14	60,14	413,62
		2 Завтрак:						
	к/к	Сок фруктовый		100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого				100	0,90	0,18	17,71	76,9
2		Обед:						
	23	Рассольник		200	3,72	8,14	8,68	145,9
	41	Биточки мясные		70	11,92	8,80	11,64	173,0
	25	Рис отварной		80	2,58	3,13	26,72	145,35
	32	Компот из сухофруктов		180	0,44	0,02	27,76	113,0
	50	Хлеб		50	2,34	0,54	19,93	96,0
итого				650	21,55	23,06	82,39	647,9
3		Уплотненный полдник:						
	62	Чай с сахаром		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	102	Вак-беляш		70	7,9	4,69	25,0	173,0
	22	Макаронны отварные с сыром		250	0,74	0,06	3,93	19,95
	50	Хлеб		30	2,34	0,54	19,93	96,0
	к/к	груша		120				
итого				650	3,08	0,6	23,86	115,95
Калорийность всего за день (ккал):								
				1800	44,49	42,9	226,82	1504,69

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____