

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



Меню на 23 августа 2021 г.

Сад

(режим работы группы 12 ч.)

№ рец.	№ техно-лог. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	98	Каша пшенная на молоке	175	6,04	9,96	31,32	239,34
	30	Чай	180	0,12	0,02	10,20	41,0
	70	Хлеб пшеничный	40	4,5	1,7	30,8	157,2
	48	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
	к/к	Вафли	25	0,90	0,18	17,71	76,9
итого			400	9,93	15,62	99,04	585,4
		2 Завтрак:					
	76	Сок фруктовый	100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого			100	0,90	0,18	17,71	76,9
2		Обед:					
	12	Свекольник	180	1,92	6,33	10,05	104,12
	41	Шницель из говядины	70	11,92	8,80	11,64	173,0
	28	Гречка отварная	130	8,59	6,09	38,64	243,0
	34	Кисель	180	0,08	-	22,26	89,4
	50	Хлеб	30	2,34	0,54	19,93	96,0
	67	Соус красный	30	1,16	4,2	8,01	74,5
итого			660	26,9	22,13	112,94	759,46
3		Уплотненный полдник:					
	33	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0
	10	Омлет	150	9,28	18,03	1,86	193,0
	50	Хлеб	30	2,34	0,54	19,93	96,0
	59	Картофель, запеченный с сыром	100	1,28	0,26	10,4	49,13
		Груша	180	1,5	0,21	9,8	96,0
итого			640	18,07	22,23	57,81	541,13
Калорийность всего за день (ккал):			1800	55,8	60,16	287,5	1962,89

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 23 августа 2021 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч.)

№ рец.	№ техно-лог. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	98	Каша пшеничная на молоке	175	6,04	9,96	31,32	239,34
	30	Чай	180	0,12	0,02	10,20	41,0
	70	Хлеб пшеничный	40	4,5	1,7	30,8	157,2
	48	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
	к/к	Вафли	25	0,90	0,18	17,71	76,9
итого			400	9,93	15,62	99,04	585,4
		2 Завтрак:					
	76	Сок фруктовый	100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого			100	0,90	0,18	17,71	76,9
2		Обед:					
	12	Свекольник	180	1,92	6,33	10,05	104,12
	41	Шницель из говядины	70	11,92	8,80	11,64	173,0
	28	Гречка отварная	130	8,59	6,09	38,64	243,0
	34	Кисель	180	0,08	-	22,26	89,4
	50	Хлеб	40	2,34	0,54	19,93	96,0
	67	Соус красный	30	1,16	4,2	8,01	74,5
итого			660	24,85	21,76	102,52	705,52
3		Уплотненный полдник:					
	33	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0
	10	Омлет	70	8,96	8,12	0,49	110,0
	50	Хлеб	30	2,4	0,3	15,0	72,0
итого			280	11,63	8,59	15,6	185,21
Калорийность всего за день (ккал):							
			1400	47,31	46,15	234,87	1553,03

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: 

Кладовщик: 

Меню на 23 августа 2021 г.

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч.)

№ рец.	№ техно-лог. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	98	Каша пшенная на молоке	175	6,04	9,96	31,32	239,34
	30	Чай	150	0,12	0,02	10,20	41,0
	70	Хлеб пшеничный	30	4,5	1,7	30,8	157,2
	48	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
	к/к	Вафли	25	0,90	0,18	17,71	76,9
итого			350	9,93	15,62	99,04	585,4
		2 Завтрак:					
	76	Сок фруктовый	100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого			100	0,90	0,18	17,71	76,9
2		Обед:					
	12	Свекольник	180	1,92	6,33	10,05	104,12
	41	Шницель из говядины	70	11,92	8,80	11,64	173,0
	28	Гречка отварная	130	8,59	6,09	38,64	243,0
	34	Кисель	180	0,08	-	22,26	89,4
	50	Хлеб	20	2,34	0,54	19,93	96,0
	67	Соус красный	30	1,16	4,2	8,01	74,5
итого			450	24,85	21,76	102,52	705,52
3		Уплотненный полдник:					
	33	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0
	10	Омлет	50	8,96	8,12	0,49	110,0
	50	Хлеб	20	2,4	0,3	15,0	72,0
итого			200	11,63	8,59	15,6	185,21
Калорийность всего за день (ккал):							
			1100	47,31	46,15	234,87	1553,03

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____