



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

## Меню на 25 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>					
	97	Каша геркулесовая на молоке	150	2,21	1,12	11,12	63,36
	50	Хлеб	40	3,2	0,4	20,0	96,0
	48	Масло (порциями)	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	к/к	Конфета	25	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>итого</b>			400	6,38	5,33	48,9	269,37
<b>2</b>		<b>Завтрак</b>					
	к/к	яблоко	100	1,5	0,5	21,0	96,0
<b>итого</b>			100	1,5	0,5	21,0	96,0
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	11	Суп Крестьянский	180	4,41	10,9	25,72	215,46
	68	Котлета мясная	80	9,92	15,52	-	186,4
	25	Рис отварной	150	2,58	3,13	26,72	145,35
	67	Соус красный	40	2,09	5,04	7,24	83,3
	50	Хлеб	50	3,2	0,4	20,0	96,0
	32	Компот из яблок и лимона	180	1,26	0,16	38,27	154,1
<b>итого</b>			680	23,95	35,19	122,59	901,53
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>					
	102	Вафля	70	7,3	4,7	1,46	112,69
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	42	Гуляш	80	18,05	14,26	4,58	218,0
	272	Горошница	150	10,35	0,72	21,65	134,55
	50	Хлеб	40	3,2	0,4	20,0	96,0
		Яблоко	100	1,5	0,5	21,0	96,0
<b>итого</b>			620	40,42	20,58	68,69	657,26
Объем блюд:				Калорийность всего за день (ккал):			
<b>Итого</b>			1800	72,75	61,6	261,18	1924,16

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: Сид

Кладовщик: Р

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



## Меню на 25 августа 2021 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ тех-но-лог. кар-ты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-нование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>						
	97	Каша геркулесовая на молоке		150	2,21	1,12	11,12	63,36
	50	Хлеб		40	3,2	0,4	20,0	96,0
	48	Масло (порциями)		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай		180	0,02	-	-	0,019
	к/к	Конфета		25	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>итого</b>				400	6,38	5,33	48,9	269,37
<b>2</b>		<b>Завтрак</b>						
	к/к	яблоко		100	1,5	0,5	21,0	96,0
<b>итого</b>				100	1,5	0,5	21,0	96,0
<b>3</b>		<b>Обед:</b>						
	11	Суп Крестьянский		180	4,41	10,9	25,72	215,46
	68	Котлета мясная		80	9,92	15,52	-	186,4
	25	Рис отварной		150	2,58	3,13	26,72	145,35
	67	Соус красный		20	2,09	5,04	7,24	83,3
	50	Хлеб		50	3,2	0,4	20,0	96,0
	32	Компот из яблок и лимона		180	1,26	0,16	38,27	154,1
<b>итого</b>				660	23,95	35,19	122,59	901,53
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>						
	102	Вафля		70	7,3	4,7	1,46	112,69
	62	Чай		180	0,02	-	-	0,019
<b>итого</b>				250	7,32	4,7	1,46	112,71
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
<b>Итого</b>				1410	39,15	45,72	193,95	1379,61

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: 

Кладовщик: 

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



## Меню на 25 августа 2021 г.

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ техно-лог. кар-ты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-нование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>						
	97	Каша геркулесовая на молоке		150	2,21	1,12	11,12	63,36
	50	Хлеб		30	3,2	0,4	20,0	96,0
	48	Масло (порциями)		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай		150	0,02	-	-	0,019
	к/к	Конфета		15	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>итого</b>				350	6,38	5,33	48,9	269,37
<b>2</b>		<b>Завтрак</b>						
	к/к	яблоко		100	1,5	0,5	21,0	96,0
<b>итого</b>				100	1,5	0,5	21,0	96,0
<b>3</b>		<b>Обед:</b>						
	11	Суп Крестьянский		150	4,41	10,9	25,72	215,46
	68	Котлета мясная		50	9,92	15,52	-	186,4
	25	Рис отварной		70	2,58	3,13	26,72	145,35
	67	Соус красный		10	2,09	5,04	7,24	83,3
	50	Хлеб		20	3,2	0,4	20,0	96,0
	32	Компот из яблок и лимона		150	1,26	0,16	38,27	154,1
<b>итого</b>				450	23,46	35,15	117,95	880,61
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>						
	102	Вафля		70	7,3	4,7	1,46	112,69
	62	Чай		130	0,02	-	-	0,019
<b>итого</b>				200	7,32	4,7	1,46	112,71
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
<b>Итого</b>				1100	38,66	45,68	189,31	1358,69

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: Селищ

Кладовщик: [подпись]