

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ №3 «Колобок»



Зарубина Т.Л.

Меню на 2 сентября 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	
1		Завтрак:						
	7		Каша «Дружба» на молоке	175	4,39	4,20	28,30	169,0
	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
	итого			335	13,1	18,22	50,23	339,88
2		2 Завтрак:						
	76		Сок фруктовый	100	2,8	3,4	4,0	86,0
	итого			100	2,8	3,4	4,0	86,0
3		Обед:						
	101		Суп картофельный с крупой	150	0,79	1,08	4,84	134,3
	37		Рыба тушеная с овощами	50	11,63	5,72	4,27	115,28
	3/34		Картофельное пюре	80	2,85	7,12	18,8	151,11
	349		Компот из сухофруктов	150	0,90	0,18	17,71	76,9
	50		Хлеб	20	2,34	0,54	19,93	96,0
	итого			450	18,51	14,64	65,55	573,59
4		Полдник:						
	5/12		Ватрушка с повидлом	50	4,27	0,28	26,08	126,53
	10/10		Чай	150	0,02	-	-	0,019
	итого			200	4,29	0,28	26,08	126,55
Калорийность всего за день (ккал):								
				1085	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 2 сентября 2021 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч.)



№ рец.	№ техно-лог.карты	Прием пищи, наименование	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	7	Каша «Дружба» на молоке		175	4,39	4,20	28,30	169,0
	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
итого				380	13,1	18,22	50,23	339,88
2		2 Завтрак:						
	76	Сок фруктовый		100	2,8	3,4	4,0	86,0
итого				100	2,8	3,4	4,0	86,0
3		Обед:						
	101	Суп картофельный с крупой		180	0,79	1,08	4,84	134,3
	37	Рыба тушеная с овощами		120	11,63	5,72	4,27	115,28
	3/34	Картофельное пюре		130	2,85	7,12	18,8	151,11
	349	Компот из сухофруктов		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
4		Полдник:						
	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):								
				1370	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 2 сентября 2021 г.

Сад

(режим работы группы 12 ч.)

№ рец.	№ тех-но-лог.к арты	Прием пищи, наименование	наимено-блю-	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	7	Каша «Дружба» на молоке		175	4,39	4,20	28,30	169,0
	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
		итого		375	13,1	18,22	50,23	339,88
2		2 Завтрак:						
	76	Сок фруктовый		100	2,8	3,4	4,0	86,0
		итого		100	2,8	3,4	4,0	86,0
3		Обед:						
	101	Суп картофельный с крупой		180	0,79	1,08	4,84	134,3
	37	Рыба тушеная с овощами		120	11,63	5,72	4,27	115,28
	3/34	Картофельное пюре		130	2,85	7,12	18,8	151,11
	349	Компот из сухофруктов		180	0,90	0,18	17,71	76,9
	50	Хлеб		40	2,34	0,54	19,93	96,0
		итого		650	18,51	14,64	65,55	573,59
4		Уплотненный полдник:						
	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
		итого		600	9,57	2,08	65,0	306,11
Калорийность всего за день (ккал):								
				1725	43,98	38,34	184,78	1305,58

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____