



Меню на 01 сентября 2021 г.

Сад
(режим работы группы 10,5 ч.)

№ рец.	№ техно- но- лог.карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	14/4	Каша пшеничная на молоке	155	2,0	0,26	13,08	62,6
	10/10	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	к/к	Хлеб	40	3,2	0,4	20,0	96,0
	к/к	Масло (порциями)	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	к/к	Пряник	30	3,0	3,9	29,8	166,8
итого			400	5,96	4,29	57,15	282,92
2		2 Завтрак					
	76	Сок фруктовый	100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого			100	0,90	0,18	17,71	76,9
3		Обед:					
	17	Суп с рыбными консервами	200	2,23	1,57	16,38	88,92
	42	Гуляш из отварного мяса	70	15,67	10,25	2,2	163,96
	35	Макароны отварные	130	5,5	4,57	26,44	168,0
	188	Компот из кураги	180	0,225	0,18	22,81	93,87
	50	Хлеб	50	3,2	0,4	20,0	96,0
итого			650	27,92	16,11	111,78	702,28
4		Полдник:					
	397	Какао с молоком	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	264	Пицца	70	10,5	1,2	-	52,8
итого			250	10,77	1,37	0,11	56,01

Объем блюд: Калорийность всего за день (ккал):

Итого		1400	46,91	32,09	193,37	1242,38
--------------	--	------	-------	-------	--------	---------

Не содержит ГМО и пищевых добавок
Повар: _____

Кладовщик: *Тару*

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



Меню на 01 сентября 2021 г.

Если

(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:					
	14/4	Каша пшеничная на молоке	155	2,0	0,26	13,08	62,6
	10/10	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	к/к	Хлеб	20	3,2	0,4	20,0	96,0
	к/к	Масло (порциями)	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	к/к	Пряник	30	3,0	3,9	29,8	166,8
итого			350	5,96	4,29	57,15	282,92
2		2 Завтрак					
	76	Сок фруктовый	100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого			100	0,90	0,18	17,71	76,9
3		Обед:					
	17	Суп с рыбными консервами	150	2,23	1,57	16,38	88,92
	42	Гуляш из отварного мяса	50	15,67	10,25	2,2	163,96
	35	Макароны отварные	130	5,5	4,57	26,44	168,0
	188	Компот из курага	180	0,225	0,18	22,81	93,87
	50	Хлеб	20	3,2	0,4	20,0	96,0
итого			450	27,92	16,11	111,78	702,28
4		Полдник:					
	397	Какао с молоком	150	0,27	0,17	0,11	3,21
	264	Пицца	50	10,5	1,2	-	52,8
итого			200	10,77	1,37	0,11	56,01
Объем блюд:				Калорийность всего за день (ккал):			
Итого			1100	45,55	21,95	186,75	1118,11

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 01 сентября 2021 г.

Сад

(режим работы группы 12 ч.)

№ рец.	№ техно-но-лог. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	14/4	Каша пшеничная на молоке	155	2,0	0,26	13,08	62,6
	10/10	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	к/к	Хлеб	40	3,2	0,4	20,0	96,0
	к/к	Масло (порциями)	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	к/к	Пряник	30	3,0	3,9	29,8	166,8
итого			400	5,96	4,29	57,15	282,92
2		2 Завтрак					
	76	Сок фруктовый	100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого			100	0,90	0,18	17,71	76,9
3		Обед:					
	17	Суп с рыбными консервами	200	2,23	1,57	16,38	88,92
	42	Гуляш из отварного мяса	70	15,67	10,25	2,2	163,96
	35	Макароны отварные	130	5,5	4,57	26,44	168,0
	188	Компот из курага	180	0,225	0,18	22,81	93,87
	50	Хлеб	50	3,2	0,4	20,0	96,0
итого			650	27,92	16,11	111,78	702,28
4		Уплотненный полдник:					
	397	Какао с молоком	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	264	Пицца	70	10,5	1,2	-	52,8
	к/к	банан	100	0,90	0,18	17,71	76,9
	278	Плов из риса с курагой	200	1,96	0,28	20,72	93,24
	50	Хлеб	50	4,0	0,5	25,0	120,0
итого			650	17,45	3,01	58,55	317,61
Объем блюд:				Калорийность всего за день (ккал):			
Итого			1800	53,59	33,73	251,81	1503,98

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____