

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ №3 «Колобок»

Зарубина Т.Л.

Меню на 3 сентября 2021 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч.)



№ реп.	№ тех но- лог. кар ты	Прием пищи, вание	наимено- блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	215	Омлет натуральный		155	5,5	8,77	29,27	213,0
	10	Чай		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	50	Хлеб		40	4,5	1,7	30,8	157,2
	48	Масло (порциями)		5	0,04	3,62	0,065	43,0
	к/к	Вафля		20				
итого				400	10,1	14,14	60,14	413,62
		2 Завтрак:						
	к/к	Яблоко		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
	27	Капуста тушеная		150	3,13	5,56	14,38	120,0
	32	Компот из изюма		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		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: _____

Кладовщик: 

Меню на 3 сентября 2021 г.

Ясли

(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	140	5,5	8,77	29,27	213,0
	10		Чай	150	0,06	0,05	0,012	0,42
	50		Хлеб	40	4,5	1,7	30,8	157,2
	48		Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
	к/к		Вафля	15				
итого				350	10,1	14,14	60,14	413,62
2		Завтрак:						
	к/к		Яблоко	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
	27		Капуста тушеная	80	3,13	5,56	14,38	120,0
	32		Компот из изюма	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	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 3 сентября 2021 г.

Сад

(режим работы группы 12 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	155	5,5	8,77	29,27	213,0
	10		Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	50		Хлеб	40	4,5	1,7	30,8	157,2
	48		Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
	к/к		Вафля	20				
итого				400	10,1	14,14	60,14	413,62
		2 Завтрак:						
	к/к		Яблоко	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
	27		Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120,0
	32		Компот из изюма	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	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	102		Вак-беляш	70	7,9	4,69	25,0	173,0
	22		Макароны 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: _____