

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

# Меню на 20 сентября 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	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	7	Каша пшеничная на молоке	150	4,39	4,20	28,30	169,0
	30	Чай с лимоном	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
		Сыр порциями	15	0,88	6,08	29,68	175,2
<b>итого</b>			350	9,93	15,62	99,04	585,4
		<b>2 Завтрак:</b>					
	76	Сок фруктовый	100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>итого</b>			100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>2</b>		<b>Обед:</b>					
	12	Борщ со свежей капустой	150	1,92	6,33	10,05	104,12
	41	Шницель из говядины	50	11,92	8,80	11,64	173,0
	28	Гречка отварная с красным соусом	70/10	8,59	6,09	38,64	243,0
	34	Кисель	150	0,08	-	22,26	89,4
	50	Хлеб	20	2,34	0,54	19,93	96,0
<b>итого</b>			450	24,85	21,76	102,52	705,52
<b>3</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>					
	33	Какао	130	0,27	0,17	0,11	3,21
	10	Омлет	50	8,96	8,12	0,49	110,0
	50	Хлеб	20	2,4	0,3	15,0	72,0
<b>итого</b>			200	11,63	8,59	15,6	185,21
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>							
			1100	47,31	46,15	234,87	1553,03

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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

# Меню на 20 сентября 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	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	7	Каша пшеничная на молоке	155	4,39	4,20	28,30	169,0
	30	Чай с лимоном	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
		Сыр порциями	20	0,88	6,08	29,68	175,2
итого			400	9,93	15,62	99,04	585,4
		<b>2 Завтрак:</b>					
	76	Сок фруктовый	100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого			100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>2</b>		<b>Обед:</b>					
	12	Борщ со свежей капустой	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 с красным соусом	150/30	8,59	6,09	38,64	243,0
	34	Кисель	180	0,08	-	22,26	89,4
	50	Хлеб	50	2,34	0,54	19,93	96,0
итого			660	24,85	21,76	102,52	705,52
<b>3</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>					
	33	Какао	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	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: \_\_\_\_\_

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

# Меню на 20 сентября 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	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	7	Каша пшеничная на молоке	155	4,39	4,20	28,30	169,0
	30	Чай с лимоном	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
		Сыр порциями	20	0,88	6,08	29,68	175,2
<b>итого</b>			400	9,93	15,62	99,04	585,4
		<b>2 Завтрак:</b>					
	76	Сок фруктовый	100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>итого</b>			100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>2</b>		<b>Обед:</b>					
	12	Борщ со свежей капустой	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 с красным соусом	150/30	8,59	6,09	38,64	243,0
	34	Кисель	180	0,08	-	22,26	89,4
	50	Хлеб	50	2,34	0,54	19,93	96,0
<b>итого</b>			660	26,9	22,13	112,94	759,46
<b>3</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>					
	33	Какао	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
		Банан	180	1,5	0,21	9,8	96,0
<b>итого</b>			640	18,07	22,23	57,81	541,13
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>							
			1800	55,8	60,16	287,5	1962,89

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_