

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ №3 «Колобок»



Зарубина Т.Л.

Меню на 27 сентября 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	
1		Завтрак:					
	5/4	Каша манная	175	1,65	0,16	11,3	53,28
	188	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96,0
	48	Масло порциями	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	10/10	Чай	180	0,02	-	-	0,019
итого			400	4,92	4,19	31,37	182,39
2		Завтрак					
	к/к	Банан	100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого			100	0,90	0,18	17,71	76,9
3		Обед:					
	82	Борщ с говядиной	180	25,71	7,11	13,43	236,97
	302	Гречка отварная	130	5,73	4,06	25,76	162,5
	64	Тефтеля из говядины	70	10,46	8,89	8,7	156,99
	67	Соус красный	20	11,62	42,03	80,18	145,0
	349	Компот из сухофруктов	180	0,7	0,09	21,26	74,5
	188	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,0	96,0
итого			620	57,42	62,58	169,33	721,96
4		Уплотненный полдник:					
	104	Булочка	70	15,87	0,95	-	72,45
	63	Молоко	180	3,0	3,2	4,7	60,0
	18/3	Рагу овощное	200	0,67	0,13	5,43	25,66
	277	Гуляш	70	15,0	12,9	-	175,75
	188	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,0	96,0
	к/к	яблоко	120	1,5	0,5	21,0	96,0
итого			680	39,24	18,08	51,13	525,86
Объем блюд:				Калорийность всего за день (ккал):			
Итого			1800	102,48	85,03	269,54	1507,11

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Сеш

Кладовщик:

[Signature]

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



Меню на 27 сентября 2021 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ техно-лог. карты	Прием пищи, название блюда	наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	5/4	Каша манная		175	1,65	0,16	11,3	53,28
	188	Хлеб пшеничный		40	3,2	0,4	20	96,0
	48	Масло порциями		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	10/10	Чай		180	0,02	-	-	0,019
итого				400	4,92	4,19	31,37	182,39
2		Завтрак						
	к/к	Банан		100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого				100	0,90	0,18	17,71	76,9
3		Обед:						
	82	Борщ с говядиной		180	25,71	7,11	13,43	236,97
	302	Гречка отварная		130	5,73	4,06	25,76	162,5
	64	Тефтеля из говядины		70	10,46	8,89	8,7	156,99
	67	Соус красный		20	11,62	42,03	80,18	145,0
	349	Компот из сухофруктов		180	0,7	0,09	21,26	74,5
	188	Хлеб пшеничный		40	3,2	0,4	20,0	96,0
итого				620	57,42	62,58	169,33	721,96
4		Полдник:						
	104	Булочка		70	15,87	0,95	-	72,45
	63	Молоко		180	3,0	3,2	4,7	60,0
итого				250	18,87	4,15	4,7	132,45
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1370	82,11	71,1	71,1	1113,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: Сели

Кладовщик: [Signature]

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ №3 «Колобок»



Зарубина Т.Л.

Меню на 27 сентября 2021 г.

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ техно-но-лог. карты	Прием пищи, наименование блюда	наиме- Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	5/4	Каша манная	175	1,65	0,16	11,3	53,28
	188	Хлеб пшеничный	20	3,2	0,4	20	96,0
	48	Масло порциями	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	10/10	Чай	150	0,02	-	-	0,019
итого			350	4,92	4,19	31,37	182,39
2		Завтрак					
	к/к	Банан	100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого			100	0,90	0,18	17,71	76,9
3		Обед:					
	82	Борщ с говядиной	180	25,71	7,11	13,43	236,97
	302	Гречка отварная	80	5,73	4,06	25,76	162,5
	64	Тефтеля из говядины	50	10,46	8,89	8,7	156,99
	67	Соус красный	10	11,62	42,03	80,18	145,0
	349	Компот из сухофруктов	140	0,7	0,09	21,26	74,5
	188	Хлеб пшеничный	20	3,2	0,4	20,0	96,0
итого			450	57,42	62,58	169,33	721,96
4		Полдник:					
	104	Булочка	50	15,87	0,95	-	72,45
	63	Молоко	150	3,0	3,2	4,7	60,0
итого			200	18,87	4,15	4,7	132,45
Объем блюд:				Калорийность всего за день (ккал):			
Итого			1100	82,11	71,1	71,1	1113,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: Сесил

Кладовщик: [Подпись]