

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



Меню на 7 октября 2021 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ тех-но-лог. кар-ты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-нование порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	274	Каша рисовая на молоке	155	1,08	0,15	11,4	51,28
	50	Хлеб	40	3,2	0,4	20,0	96,0
	48	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
	62	Чай	180	2,67	2,34	14,31	89,0
	к/к	Печенье	25	0,90	0,18	17,71	76,9
итого			400	9,99	10,41	75,57	446,08
2		Завтрак					
	65	Снежок	100	2,8	3,4	4,0	86,0
итого			100	2,8	3,4	4,0	86,0
3		Обед:					
	80	Суп картофельный с крупой	180	5,11	6,64	19,62	158,6
	234	Котлета рыбная	70	9,05	7,95	11,29	152,4
	312	Картофельное пюре	130	2,19	2,97	14,7	94,64
	67	Соус красный	20	1,16	4,2	8,01	74,5
	50	Хлеб	40	3,2	0,4	20,0	96,0
	188	Компот из свежих яблок и груш	180	0,225	0,18	22,81	93,87
итого			620	20,73	22,34	96,43	670,01
4		Полдник:					
	103	Пирожок с печенью и рисом	70	7,9	4,69	25,0	173,0
	62	Чай с сахаром	180	0,06	0,05	0,012	0,42
итого			300	7,96	4,74	25,012	173,42
Объем блюд:				Калорийность всего за день (ккал):			
Итого			1450	41,48	40,89	201,01	1375,51

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____



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

Меню на 7 октября 2021 г.

Сад

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	№ техно-лог. кар-ты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-на	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	274	Каша рисовая на молоке		175	1,08	0,15	11,4	51,28
	50	Хлеб		30	3,2	0,4	20,0	96,0
	48	Масло (порциями)		5	0,04	3,62	0,065	43,0
	62	Чай		180	2,67	2,34	14,31	89,0
	к/к	Печенье		25	0,90	0,18	17,71	76,9
итого				400	9,99	10,41	75,57	446,08
2		Завтрак						
	65	Снежок		150	2,8	3,4	4,0	86,0
итого				150	2,8	3,4	4,0	86,0
3		Обед:						
	80	Суп картофельный с крупой		180	5,11	6,64	19,62	158,6
	234	Котлета рыбная		80	9,05	7,95	11,29	152,4
	312	Картофельное пюре		130	2,19	2,97	14,7	94,64
	67	Соус красный		20	1,16	4,2	8,01	74,5
	50	Хлеб		40	3,2	0,4	20,0	96,0
	188	Компот из свежих яблок и груш		180	0,225	0,18	22,81	93,87
итого				630	44,02	22,42	100,35	693,34
4		Уплотненный полдник:						
	103	Пирожок с печенью и рисом		70	7,9	4,69	25,0	173,0
	62	Чай с сахаром		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	42	Суп молочный с макаронными изделиями		200	18,05	14,26	4,58	218,0
	50	Хлеб		20	2,34	0,54	19,93	96,0
		Яблоко		150	1,5	0,5	21,0	96,0
итого				620	29,85	20,04	70,52	583,42
Объем блюд:								
Итого				1800	86,66	56,27	250,44	1808,84

Калорийность всего за день (ккал):

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 7 октября 2021 г.

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ тех-но-лог. кар-ты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-на	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	274	Каша рисовая на молоке		150	1,08	0,15	11,4	51,28
	50	Хлеб		30	3,2	0,4	20,0	96,0
	48	Масло (порциями)		5	0,04	3,62	0,065	43,0
	62	Чай		150	2,67	2,34	14,31	89,0
	к/к	Печенье		25	0,90	0,18	17,71	76,9
итого				350	9,99	10,41	75,57	446,08
2		Завтрак						
	65	Снежок		100	2,8	3,4	4,0	86,0
итого				100	2,8	3,4	4,0	86,0
3		Обед:						
	80	Суп картофельный с крупой		150	5,11	6,64	19,62	158,6
	234	Котлета рыбная		50	9,05	7,95	11,29	152,4
	312	Картофельное пюре		70	2,19	2,97	14,7	94,64
	67	Соус красный		10	1,16	4,2	8,01	74,5
	50	Хлеб		20	3,2	0,4	20,0	96,0
	188	Компот из свежих яблок и груш		150	0,225	0,18	22,81	93,87
итого				450	20,73	22,34	96,43	670,01
4		Полдник:						
	103	Пирожок с печенью и рисом		70	7,9	4,69	25,0	173,0
	62	Чай с сахаром		180	0,06	0,05	0,012	0,42
итого				230	7,96	4,74	25,012	173,42
Объем блюд:								
Итого				1130	41,48	40,89	201,01	1375,51

Калорийность всего за день (ккал):

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____