

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



Меню на 14 октября 2021 г.

Ясли
(режим работы группы 10,5 ч.)

№ рец.	№ техно-лог.к арты	Прием пищи, вание да	наимено-блю-	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	215		Омлет натуральный	150	8,96	8,12	0,49	25,66
	10/10		Чай	150	0,12	0,02	10,2	41,0
	50		Хлеб	30	3,2	0,4	20,0	96,0
	48		Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
	к/к		Сыр (порциями)	20	0,88	6,08	29,68	175,2
итого				355	12,28	8,54	60,69	162,66
2		2 Завтрак:						
	65		Йогурт	100	2,8	3,4	4,0	86,0
итого				100	2,8	3,4	4,0	86,0
3		Обед:						
	19		Суп картофельный с крупой	150	2,5	2,8	17,0	193,25
	37		Рыба тушеная с овощами	50	11,88	6,84	3,08	61,0
	55		Картофель отварной	80	2,36	3,38	12,93	115,54
	76		Сок фруктовый	150	0,90	0,18	17,71	76,9
	50		Хлеб	20	2,34	0,54	19,93	96,0
итого				450	19,98	13,74	70,65	542,69
4		Полдник:						
	5/12		Ватрушка с творогом	50	4,27	0,28	25,0	126,53
	10/10		Чай	150	0,02	-	-	0,019
итого				200	4,29	0,28	25,0	126,55
Калорийность всего за день (ккал):								
				1105	39,35	25,96	160,34	917,9

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 14 октября 2021 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч.)

№ рец.	№ техно-лог.карты	Прием пищи, вание да	наимено-блю-	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	215		Омлет натуральный	150	8,96	8,12	0,49	25,66
	30		Чай	180	0,12	0,02	10,2	41,0
	50		Хлеб	40	3,2	0,4	20,0	96,0
	48		Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
	к/к		Сыр (порциями)	20	0,88	6,08	29,68	175,2
итого				395	12,28	8,54	60,69	162,66
2		2 Завтрак:						
	65		Йогурт	150	2,8	3,4	4,0	86,0
итого				150	2,8	3,4	4,0	86,0
3		Обед:						
	19		Суп картофельный с крупой	180	2,5	2,8	17,0	193,25
	37		Рыба тушеная с овощами	120	11,88	6,84	3,08	61,0
	55		Картофель отварной	130	2,36	3,38	12,93	115,54
	76		Сок фруктовый	180	0,90	0,18	17,71	76,9
	50		Хлеб	40	2,34	0,54	19,93	96,0
итого				650	19,98	13,74	70,65	542,69
4		Полдник:						
	5/12		Ватрушка с творогом	70	7,9	4,69	25,0	173,0
	10/10		Чай	180	0,02	-	-	0,019
итого				250	7,92	4,69	25,0	173,019
Калорийность всего за день (ккал):								
				1445	39,75	30,37	160,34	964,34

Не содержит ГМО и пищевых добавок
 Повар: _____

Кладовщик: _____

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

Меню на 14 октября 2021 года

Сад
(режим работы группы 12 ч.)



№ рец.	№ техно-лог.карты	Прием пищи, вание да	наимено-блю-	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	215		Омлет натуральный	150	8,96	8,12	0,49	25,66
	30		Чай	180	0,12	0,02	10,2	41,0
	50		Хлеб	40	3,2	0,4	20,0	96,0
	48		Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
	к/к		Сыр (порциями)	20	0,88	6,08	29,68	175,2
итого				395	12,28	8,54	60,69	162,66
2		2 Завтрак:						
	65		Йогурт	150	2,8	3,4	4,0	86,0
итого				150	2,8	3,4	4,0	86,0
3		Обед:						
	19		Суп картофельный с крупой	180	2,5	2,8	17,0	193,25
	37		Рыба тушеная с овощами	120	11,88	6,84	3,08	61,0
	55		Картофель отварной	130	2,36	3,38	12,93	115,54
	76		Сок фруктовый	180	0,90	0,18	17,71	76,9
	50		Хлеб	40	2,34	0,54	19,93	96,0
итого				650	19,98	13,74	70,65	542,69
4		Уплотненный полдник:						
	102		Ватрушка с творогом	70	7,9	4,69	25,0	173,0
	10/10		Чай	180	0,02	-	-	0,019
	1		Каша гречневая на молоке	200	6,21	5,28	27,9	184,0
	к/к		Хлеб	30	2,4	0,3	15,0	72,0
			Яблоко	120	0,72	0,86	12,72	48,36
итого				600	17,25	11,13	80,62	477,37
Калорийность всего за день (ккал):				1795	52,91	36,81	215,96	1268,73

Не содержит ГМО и пищевых добавок
Повар: _____

Кладовщик: _____