

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



Меню на 15 октября 2021 г.

Ясли
 (режим работы группы 10,5 ч.)

№ рец.	№ тех. нол. кар. ты	Прием пищи, вание	наимено- блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	215	Каша из пшена и риса «Дружба»		150	5,5	8,77	29,27	213,0
	62	Чай с молоком		150	0,06	0,05	0,012	0,42
	50	Хлеб		30	4,5	1,7	30,8	157,2
	к/к	Конфета		20				
итого				330	10,1	14,14	60,14	413,62
		2 Завтрак:						
	к/к	Банан		100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого				100	0,90	0,18	17,71	76,9
2		Обед:						
	23	Рассольник с крупой		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
	349	Компот из сухофруктов		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):								
				1080	41,41	42,3	202,96	1388,74

Не содержит ГМО и пищевых добавок
 Повар: _____

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

Меню на 15 октября 2021 г.

Сад

(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	Каша из пшена и риса «Дружба»		150	5,5	8,77	29,27	213,0
	62	Чай с молоком		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	50	Хлеб		40	4,5	1,7	30,8	157,2
	к/к	Конфета		20				
итого				370	10,1	14,14	60,14	413,62
		2 Завтрак:						
	к/к	Банан		100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого				100	0,90	0,18	17,71	76,9
2		Обед:						
	23	Рассольник с крупой		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
	349	Компот из сухофруктов		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):								
				1370	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 15 октября 2021 г.

Ясли

(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	Каша из пшена и риса «Дружба»		150	5,5	8,77	29,27	213,0
	62	Чай с молоком		150	0,06	0,05	0,012	0,42
	50	Хлеб		30	4,5	1,7	30,8	157,2
	к/к	Конфета		20				
итого				330	10,1	14,14	60,14	413,62
		2 Завтрак:						
	к/к	Банан		100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого				100	0,90	0,18	17,71	76,9
2		Обед:						
	23	Рассольник с крупой		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
	349	Компот из сухофруктов		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):								
				1080	41,41	42,3	202,96	1388,74

Не содержит ГМО и пищевых добавок
Повар: _____