

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



Меню на 19 октября 2021 г.

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ техно-лог. кар-ты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-нование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	7	Каша пшеничная на молоке		175	4,39	4,20	28,30	169,0
	50	Хлеб		40	2,34	0,54	19,93	96,0
	48	Масло (порциями)		5	0,04	3,62	0,065	43,0
	29	Чай		150	2,67	2,34	14,31	89,0
	к/к	Зефир		25	0,90	0,18	17,71	76,9
итого				350	11,09	16,46	65,62	467,34
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 манный с гречками		150	2,5	2,8	17,0	103,25
	128	Тефтели из сердца		70	12,6	9,49	6,0	168,7
	35	Макаронные отварные		70	5,5	4,57	26,44	168,0
	67	Соус красный		10	1,16	4,2	8,01	74,5
	50	Хлеб		20	2,34	0,54	19,93	96,0
	32	Компот из сухофруктов		150	0,44	0,02	27,76	113,0
итого				450	24,54	21,62	105,14	723,45
4		Полдник:						
	5/12	Сырник со сгущенным молоком		70	10,89	12,09	13,59	206,0
	62	Чай		130	0,06	0,05	0,012	0,42
итого				200	10,95	12,14	13,6	206,42
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1100	49,38	53,62	188,36	1483,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 19 октября 2021 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ тех-но-лог. карты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-нование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	7	Каша пшенная на молоке		175	4,39	4,20	28,30	169,0
	50	Хлеб		40	2,34	0,54	19,93	96,0
	48	Масло (порциями)		5	0,04	3,62	0,065	43,0
	29	Чай		180	2,67	2,34	14,31	89,0
	к/к	Зефир		25	0,90	0,18	17,71	76,9
итого				400	11,09	16,46	65,62	467,34
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 манный с гречками		180	2,5	2,8	17,0	103,25
	128	Тефтели из сердца		70	12,6	9,49	6,0	168,7
	35	Макаронны отварные		130	5,5	4,57	26,44	168,0
	67	Соус красный		20	1,16	4,2	8,01	74,5
	50	Хлеб		40	2,34	0,54	19,93	96,0
	32	Компот из сухофруктов		180	0,44	0,02	27,76	113,0
итого				620	24,54	21,62	105,14	723,45
4		Полдник:						
	5/12	Сырник со сгущенным молоком		70	10,89	12,09	13,59	206,0
	62	Чай		180	0,06	0,05	0,012	0,42
итого				250	10,95	12,14	13,6	206,42
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1370	49,38	53,62	188,36	1483,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 19 октября 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:					
	7	Каша пшеничная на молоке	175	4,39	4,20	28,30	169,0
	50	Хлеб	40	2,34	0,54	19,93	96,0
	48	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
	29	Чай	180	2,67	2,34	14,31	89,0
	к/к	Зефир	25	0,90	0,18	17,71	76,9
итого			400	11,09	16,46	65,62	467,34
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 манный с гречками	180	2,5	2,8	17,0	103,25
	128	Тефтели из сердца	70	12,6	9,49	6,0	168,7
	35	Макаронные отварные	150	5,5	4,57	26,44	168,0
	67	Соус красный	30	1,16	4,2	8,01	74,5
	50	Хлеб	50	2,34	0,54	19,93	96,0
	32	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113,0
итого			660	24,54	21,62	105,14	723,45
4		Уплотненный полдник:					
	5/12	Сырник со сгущенным молоком	70	10,89	12,09	13,59	206,0
	62	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	42	Гуляш	70	18,05	14,26	4,58	218,0
	304	Рис отварной	120	3,64	5,37	36,67	210,0
	50	Хлеб	30	2,34	0,54	19,93	96,0
	к/к	Яблоко	150	1,5	0,5	21,0	96,0
итого			640	36,48	32,81	95,78	826,42
Объем блюд:				Калорийность всего за день (ккал):			
Итого			1800	76,13	74,37	277,67	2137,23

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____