

Завед.

Центр МАДОУ №3 «Колобок»

Зарубина Т.Л.



Меню на 22 октября 2021 г.

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ техно-лог. карты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-нование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	215	Омлет натуральный		130	8,96	8,12	0,49	110,83
	117	Гренка с сыром		40	9,88	1,25	60,38	293,75
	397	Какао с молоком		150	0,27	0,17	0,11	3,21
	к/к	Конфета		10	3,0	3,9	29,8	166,8
итого				350	36,91	31,2	67,52	849,99
2		Завтрак						
	к/к	Банан		100	1,5	0,5	21,0	96,0
итого				100	1,5	0,5	21,0	96,0
3		Обед:						
	146	Харчо		120	3,93	1,98	14,68	92,56
	57	Капуста тушеная		90	3,18	6,67	13,49	128,09
	41	Котлета мясная		50	11,22	8,8	11,64	173,0
	67	Соус красный		10	4,2	4,2	8,01	74,5
	34	Кисель		150	-	-	29,85	120,45
	188	Хлеб пшеничный		30	0,4	0,4	20	96,0
итого				450	33,07	22,13	101,59	707,93
4		Полдник:						
	268	Суфле рыбное		70	15,7	0,95	-	72,45
	132	Чай с сахаром		130	-	-	0,01	0,57
итого				200	15,93	0,95	0,01	73,02
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1100	97,1	54,78	190,12	1726,94

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 22 октября 2021 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ тех-но-лог. кар-ты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-нование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	215	Омлет натуральный		130	8,96	8,12	0,49	110,83
	117	Гренка с сыром		50	9,88	1,25	60,38	293,75
	397	Какао с молоком		150	0,27	0,17	0,11	3,21
	к/к	Конфета						
итого				370	36,91	31,2	67,52	849,99
2		Завтрак						
	к/к	Банан		100	1,5	0,5	21,0	96,0
итого				100	1,5	0,5	21,0	96,0
3		Обед:						
	146	Харчо		180	3,93	1,98	14,68	92,56
	57	Капуста тушеная		130	3,18	6,67	13,49	128,09
	41	Котлета мясная		70	11,92	8,8	11,64	173,0
	67	Соус красный		20	1,16	4,2	8,01	74,5
	34	Кисель		180	0,08	-	29,85	120,45
	188	Хлеб пшеничный		40	3,2	0,4	20	96,0
итого				670	38,47	22,13	101,59	707,93
4		Полдник:						
	268	Суфле рыбное		100	15,87	0,95	-	72,45
	132	Чай с сахаром		150	0,06	-	0,01	0,57
итого				250	15,93	0,95	0,01	73,02
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1390	92,81	54,78	190,12	1726,94

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 22 октября 2021 г.

Сад

(режим работы группы 12 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:						
	215	Омлет натуральный		130	8,96	8,12	0,49	110,83
	117	Гренка с сыром		50	9,88	1,25	60,38	293,75
	397	Какао с молоком		150	0,27	0,17	0,11	3,21
	к/к	Конфета						
итого				370	36,91	31,2	67,52	849,99
2		Завтрак						
	к/к	Банан		100	1,5	0,5	21,0	96,0
итого				100	1,5	0,5	21,0	96,0
3		Обед:						
	146	Харчо		180	3,93	1,98	14,68	92,56
	57	Капуста тушеная		130	3,18	6,67	13,49	128,09
	41	Котлета мясная		70	11,92	8,8	11,64	173,0
	67	Соус красный		30	1,16	4,2	8,01	74,5
	34	Кисель		180	0,08	-	29,85	120,45
	188	Хлеб пшеничный		40	3,2	0,4	20	96,0
итого				680	38,47	22,13	101,59	707,93
4		Уплотненный полдник:						
	268	Суфле рыбное		100	15,87	0,95	-	72,45
	132	Чай с сахаром		180	0,06	-	0,01	0,57
	125	Картофель отварной		150	0,03	0,41	16,51	77,99
	50	Хлеб		30	2,4	0,3	15,0	72,0
	к/к	Яблоко		160	1,5	0,5	21,0	96,0
итого				620	19,86	2,16	52,52	319,01
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1770	96,47	55,99	242,63	1972,93

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____