

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



Меню на 27 октября 2021 г.

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч.)

| № рец. | № техно-но-лог.карты | Прием пищи, наименование блюда | наиме-нование | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) |
|--------------|----------------------|--------------------------------|---------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------|
| | | | | | Б | Ж | У | |
| 1 | | Завтрак: | | | | | | |
| | 14/4 | Каша ячневая на молоке | | 155 | 2,0 | 0,26 | 13,08 | 62,6 |
| | 10/10 | Чай с лимоном | | 150 | 0,02 | - | - | 0,019 |
| | к/к | Хлеб | | 20 | 3,2 | 0,4 | 20,0 | 96,0 |
| | к/к | Масло (порциями) | | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,1 |
| | к/к | Печенье | | 30 | 3,0 | 3,9 | 29,8 | 166,8 |
| итого | | | | 350 | 5,96 | 4,29 | 57,15 | 282,92 |
| 2 | | 2 Завтрак | | | | | | |
| | 76 | Сок фруктовый | | 100 | 0,90 | 0,18 | 17,71 | 76,9 |
| итого | | | | 100 | 0,90 | 0,18 | 17,71 | 76,9 |
| 3 | | Обед: | | | | | | |
| | 17 | Суп с рыбными консервами | | 150 | 2,23 | 1,57 | 16,38 | 88,92 |
| | 42 | Гуляш из отварного мяса | | 50 | 15,67 | 10,25 | 2,2 | 163,96 |
| | 35 | Макароны отварные | | 130 | 5,5 | 4,57 | 26,44 | 168,0 |
| | 188 | Компот из яблок | | 180 | 0,225 | 0,18 | 22,81 | 93,87 |
| | 50 | Хлеб | | 20 | 3,2 | 0,4 | 20,0 | 96,0 |
| итого | | | | 450 | 27,92 | 16,11 | 111,78 | 702,28 |
| 4 | | Полдник: | | | | | | |
| | 397 | Какао с молоком | | 150 | 0,27 | 0,17 | 0,11 | 3,21 |
| | к/к | Пицца | | 50 | 10,5 | 1,2 | - | 52,8 |
| | к/к | Яблоко | | | | | | |
| итого | | | | 200 | 10,77 | 1,37 | 0,11 | 56,01 |
| Объем блюд: | | | | | | | | |
| Итого | | | | 1100 | 45,55 | 21,95 | 186,75 | 1118,11 |

Калорийность всего за день (ккал):

Не содержит ГМО и пищевых добавок
Повар: _____

Кладовщик: 

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



Меню на 27 октября 2021 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч.)

| № рец. | № техно-но-лог. карты | Прием пищи, наименование блюда | наиме-нование | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) |
|--------------|-----------------------|--------------------------------|---------------|--------------|------------------------------------|-------|--------|--------------------------|
| | | | | | Б | Ж | У | |
| 1 | | Завтрак: | | | | | | |
| | 14/4 | Каша ячневая на молоке | | 155 | 2,0 | 0,26 | 13,08 | 62,6 |
| | 10/10 | Чай с лимоном | | 180 | 0,02 | - | - | 0,019 |
| | к/к | Хлеб | | 40 | 3,2 | 0,4 | 20,0 | 96,0 |
| | к/к | Масло (порциями) | | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,1 |
| | к/к | Печенье | | 30 | 3,0 | 3,9 | 29,8 | 166,8 |
| итого | | | | 400 | 5,96 | 4,29 | 57,15 | 282,92 |
| 2 | | 2 Завтрак | | | | | | |
| | 76 | Сок фруктовый | | 100 | 0,90 | 0,18 | 17,71 | 76,9 |
| итого | | | | 100 | 0,90 | 0,18 | 17,71 | 76,9 |
| 3 | | Обед: | | | | | | |
| | 17 | Суп с рыбными консерва-ми | | 200 | 2,23 | 1,57 | 16,38 | 88,92 |
| | 42 | Гуляш из отварного мяса | | 70 | 15,67 | 10,25 | 2,2 | 163,96 |
| | 35 | Макаронны отварные | | 130 | 5,5 | 4,57 | 26,44 | 168,0 |
| | 188 | Компот из яблок | | 180 | 0,225 | 0,18 | 22,81 | 93,87 |
| | 50 | Хлеб | | 50 | 3,2 | 0,4 | 20,0 | 96,0 |
| итого | | | | 650 | 27,92 | 16,11 | 111,78 | 702,28 |
| 4 | | Полдник: | | | | | | |
| | 397 | Какао с молоком | | 180 | 0,27 | 0,17 | 0,11 | 3,21 |
| | к/к | Пицца | | 70 | 10,5 | 1,2 | - | 52,8 |
| | к/к | Банан | | | | | | |
| итого | | | | 250 | 10,77 | 1,37 | 0,11 | 56,01 |
| Объем блюд: | | | | | Калорийность всего за день (ккал): | | | |
| Итого | | | | 1400 | 46,91 | 32,09 | 193,37 | 1242,38 |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 27 октября 2021 г.

Сад

(режим работы группы 12 ч.)

| № рец. | № техно-лог.карты | Прием пищи, наименование блюда | наиме-нование | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) |
|--------------|-------------------|--------------------------------|---------------|--------------|------------------------------------|-------|--------|--------------------------|
| | | | | | Б | Ж | У | |
| 1 | | Завтрак: | | | | | | |
| | 14/4 | Каша ячневая на молоке | | 155 | 2,0 | 0,26 | 13,08 | 62,6 |
| | 10/10 | Чай с лимоном | | 180 | 0,02 | - | - | 0,019 |
| | к/к | Хлеб | | 40 | 3,2 | 0,4 | 20,0 | 96,0 |
| | к/к | Масло (порциями) | | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,1 |
| | к/к | Печенье | | 30 | 3,0 | 3,9 | 29,8 | 166,8 |
| итого | | | | 400 | 5,96 | 4,29 | 57,15 | 282,92 |
| 2 | | 2 Завтрак | | | | | | |
| | 76 | Сок фруктовый | | 100 | 0,90 | 0,18 | 17,71 | 76,9 |
| итого | | | | 100 | 0,90 | 0,18 | 17,71 | 76,9 |
| 3 | | Обед: | | | | | | |
| | 17 | Суп с рыбными консерва-ми | | 200 | 2,23 | 1,57 | 16,38 | 88,92 |
| | 42 | Гуляш из отварного мяса | | 70 | 15,67 | 10,25 | 2,2 | 163,96 |
| | 35 | Макароны отварные | | 130 | 5,5 | 4,57 | 26,44 | 168,0 |
| | 188 | Компот из яблок | | 180 | 0,225 | 0,18 | 22,81 | 93,87 |
| | 50 | Хлеб | | 50 | 3,2 | 0,4 | 20,0 | 96,0 |
| итого | | | | 650 | 27,92 | 16,11 | 111,78 | 702,28 |
| 4 | | Уплотненный полдник: | | | | | | |
| | 397 | Какао с молоком | | 180 | 0,27 | 0,17 | 0,11 | 3,21 |
| | к//к | Пицца | | 70 | 10,5 | 1,2 | - | 52,8 |
| | к/к | Банан | | 100 | 0,90 | 0,18 | 17,71 | 76,9 |
| | 278 | Плов из риса с курагой | | 200 | 1,96 | 0,28 | 20,72 | 93,24 |
| | 50 | Хлеб | | 50 | 4,0 | 0,5 | 25,0 | 120,0 |
| итого | | | | 650 | 17,45 | 3,01 | 58,55 | 317,61 |
| Объем блюд: | | | | | Калорийность всего за день (ккал): | | | |
| Итого | | | | 1800 | 53,59 | 33,73 | 251,81 | 1503,98 |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____