

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



Меню на 15 августа 2022 г.

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч.)

№ рец.	№ техно-лог. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	7	Каша пшеничная на молоке	155	4,39	4,20	28,30	169,0
	29	Чай с лимоном	150	0,02	-	-	0,019
	50	Хлеб	20	3,2	0,4	20,0	96,0
	48	Масло (порциями)	5	0,05	3,63	0,07	33,1
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:					
	82	Щи с говядиной	180	25,71	7,11	13,43	236,97
	41	Шницель из говядины	70	11,92	8,80	11,64	173,0
	302	Гречка отварная	130	5,73	4,06	25,76	162,5
	31	Компот из кураги	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб	30	3,2	0,4	20,0	96,0
итого			450	27,92	16,11	111,78	702,28
4		Полдник:					
	30	Чай	150	0,06	0,05	0,012	0,42
	104	Булочка сахарная	70	7,3	4,7	1,46	112,69
итого			200	10,77	1,37	0,11	56,01

Объем блюд:

Калорийность всего за день (ккал):

Итого	1100	45,55	21,95	186,75	1118,11
--------------	------	-------	-------	--------	---------

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: 

Кладовщик: 

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



Меню на 15 августа 2022, г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч.)

№ рец.	№ техно-лог.карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	7	Каша пшеничная на молоке	155	4,39	4,20	28,30	169,0
	29	Чай с лимоном	180	0,02	-	-	0,019
	50	Хлеб	40	3,2	0,4	20,0	96,0
	48	Масло (порциями)	5	0,05	3,63	0,07	33,1
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:					
	82	Щи с говядиной	180	25,71	7,11	13,43	236,97
	41	Шницель из говядины	70	11,92	8,80	11,64	173,0
	302	Гречка отварная	130	5,73	4,06	25,76	162,5
	31	Компот из кураги	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб	40	3,2	0,4	20,0	96,0
итого			650	27,92	16,11	111,78	702,28
4		Полдник:					
	30	Чай	150	0,06	0,05	0,012	0,42
	104	Булочка сахарная	70	7,3	4,7	1,46	112,69
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 15 августа 2022 г.

Сад

(режим работы группы 12 ч.)

№ рец.	№ техно-но-лог. карты	Прием пищи, наименование блюда	наиме- наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	7	Каша пшеничная на молоке		155	4,39	4,20	28,30	169,0
	29	Чай с лимоном		180	0,02	-	-	0,019
	50	Хлеб		40	3,2	0,4	20,0	96,0
	48	Масло (порциями)		5	0,05	3,63	0,07	33,1
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:						
	82	Щи с говядиной		180	25,71	7,11	13,43	236,97
	41	Шницель из говядины		70	11,92	8,80	11,64	173,0
	302	Гречка отварная		130	5,73	4,06	25,76	162,5
	31	Компот из кураги		180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб		40	3,2	0,4	20,0	96,0
итого				650	27,92	16,11	111,78	702,28
4		Уплотненный полдник:						
	30	Чай		150	0,06	0,05	0,012	0,42
	104	Булочка сахарная		70	7,3	4,7	1,46	112,69
	59	Картофель, запеченный с сыром		100	1,28	0,26	10,4	49,13
	50	Хлеб		40	4,0	0,5	25,0	120,0
итого				500	17,45	3,01	58,55	317,61
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1650	53,59	33,73	251,81	1503,98

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____