

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



Меню на 17 августа 2022 г.

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч.)

№ рец.	№ техно-но-лог. карты	Прием пищи, наименование блюда	наиме- Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	97	Каша геркулесовая на молоке	150	2,21	1,12	11,12	63,36
	62	Чай	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
	к/к	Сыр порциями	20	0,88	6,08	29,68	175,2
итого			350	5,96	4,29	57,15	282,92
2		2 Завтрак					
	76	Сок фруктовый	100	2,8	3,4	4,0	86,0
итого			100	2,8	3,4	4,0	86,0
3		Обед:					
	12	Свекольник	180	1,92	6,33	10,05	104,12
	42	Гуляш из отварного мяса	50	15,67	10,25	2,2	163,96
	24	Рис отварной	150	2,58	3,13	26,72	145,35
	31	Компот из свежих яблок с лимоном	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб	20	3,2	0,4	20,0	96,0
итого			450	27,92	16,11	111,78	702,28
4		Полдник:					
	32	Какао с молоком	150	0,27	0,17	0,11	3,21
	264	Пицца	50	10,5	1,2	-	52,8
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: Крест

Кладовщик: AS

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



Меню на 17 августа 2022 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч.)

№ рец.	№ техно-но-лог.карты	Прием пищи, наименование блюда	наиме- Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	97	Каша геркулесовая на молоке	150	2,21	1,12	11,12	63,36
	62	Чай	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
	к/к	Сыр порциями	20	0,88	6,08	29,68	175,2
итого				5,96	4,29	57,15	282,92
2		2 Завтрак					
	76	Сок фруктовый	100	2,8	3,4	4,0	86,0
итого			100	2,8	3,4	4,0	86,0
3		Обед:					
	12	Свекольник	180	1,92	6,33	10,05	104,12
	42	Гуляш из отварного мяса	70	15,67	10,25	2,2	163,96
	24	Рис отварной	150	2,58	3,13	26,72	145,35
	31	Компот из свежих яблок с лимоном	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб	50	3,2	0,4	20,0	96,0
итого			650	27,92	16,11	111,78	702,28
4		Полдник:					
	32	Какао с молоком	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	264	Пицца	70	10,5	1,2	-	52,8
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 17 августа 2022 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:						
	97	Каша геркулесовая на молоке		150	2,21	1,12	11,12	63,36
	62	Чай		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
	к/к	Сыр порциями		20	0,88	6,08	29,68	175,2
итого				400	5,96	4,29	57,15	282,92
2		2 Завтрак						
	76	Сок фруктовый		100	2,8	3,4	4,0	86,0
итого				100	2,8	3,4	4,0	86,0
3		Обед:						
	12	Свекольник		180	1,92	6,33	10,05	104,12
	42	Гуляш из отварного мяса		70	15,67	10,25	2,2	163,96
	24	Рис отварной		150	2,58	3,13	26,72	145,35
	31	Компот из свежих яблок с лимоном		180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб		50	3,2	0,4	20,0	96,0
итого				650	27,92	16,11	111,78	702,28
4		Уплотненный полдник:						
	32	Какао с молоком		180	0,27	0,17	0,11	3,21
	264	Пицца		70	10,5	1,2	-	52,8
	18/3	Рагу овощное		200	0,67	0,13	5,43	25,66
	50	Хлеб		50	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: _____