

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

Меню на 14 августа 2023 г.

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)



| № рец. | № техно-лог. карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. |
|--------------|--------------------|--------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|-----------------|
| | | | | Б | Ж | У | ценность (ккал) |
| 1 | | Завтрак: | | | | | |
| | 94 | Каша кукурузная | 175 | 1,65 | 0,16 | 11,3 | 53,28 |
| | 70 | Батон | 20 | 1,6 | 0,2 | 10 | 48 |
| | 48 | Масло | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,1 |
| | 62 | Чай | 150 | 0,02 | - | - | 0,019 |
| | 49 | Сыр | 10 | | - | | |
| итого | | | 360 | 3,32 | 3,99 | 21,37 | 134,399 |
| 2 | | 2 завтрак: | | | | | |
| | 76 | Сок фруктовый | 150 | | | | |
| итого | | | 150 | | | | |
| 3 | | Обед: | | | | | |
| | 14 | Щи с капустой, картофелем, говядиной | 150 | 25,71 | 7,11 | 13,43 | 236,97 |
| | 27 | Гречка отварная | 80 | 5,73 | 04,06 | 25,76 | 162,5 |
| | 174 | Тефтеля из говядины | 50 | 10,46 | 8,89 | 8,7 | 156,99 |
| | 67 | Соус красный | 10 | 11,62 | 42,03 | 42,03 | 80,18 |
| | 31 | Компот из сухофруктов | 140 | 0,98 | 0,13 | 29,76 | 119,85 |
| | 50 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,2 | 10 | 48 |
| итого | | | 450 | | | | |
| 4 | | Полдник: | | | | | |
| | 21 | Суп молочный | 150 | | | | |
| | 62 | Чай | 100 | 3 | 3,2 | 4,7 | 60 |
| итого | 50 | Хлеб | 30 | 3 | 3,2 | 4,7 | 60 |
| | к/к | Фрукт | 100 | | | | |

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 14 августа 2023 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: | | | | | |
| | 94 | Каша кукурузная | 175 | 1,65 | 0,16 | 11,3 | 53,28 |
| | 70 | Батон | 40 | 3,2 | 0,4 | 20 | 96 |
| | 48 | Масло | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,1 |
| | 62 | Чай | 180 | 0,02 | - | - | 0,019 |
| | 49 | Сыр | 15 | | | | |
| итого | | | 415 | 4,92 | 4,19 | 31,37 | 182,399 |
| 2 | | 2 завтрак: | | | | | |
| | 76 | Сок фруктовый | 180 | | | | |
| итого | | | 180 | | | | |
| 3 | | Обед: | | | | | |
| | 14 | Щи с капустой, картофелем, говядиной | 180 | 25,71 | 7,11 | 13,43 | 236,97 |
| | 27 | Гречка отварная | 130 | 7,45 | 5,28 | 33,49 | 211,25 |
| | 174 | Тефтеля из говядины | 70 | 10,46 | 8,89 | 8,7 | 156,99 |
| | 67 | Соус красный | 20 | 11,62 | 42,03 | 80,18 | 745 |
| | 31 | Компот из сухофруктов | 180 | 1,26 | 0,16 | 38,27 | 154,1 |
| | 50 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,4 | 20 | 96 |
| итого | | | 660 | | | | |
| 4 | | Полдник: | | | | | |
| | 21 | Суп молочный | 200 | | | | |
| | 62 | Чай | 180 | 3 | 3,2 | 4,7 | 60 |
| итого | 50 | Хлеб | 50 | 3 | 3,2 | 4,7 | 60 |
| | | Фрукт | 100 | | | | |

Повар: _____

Кладовщик: _____

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

Меню на 14 августа 2023 г.

Сад
(режим работы группы 12 ч)



| № рец. | № техно-лог. карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) |
|--------------|--------------------|--------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| 1 | | Завтрак: | | | | | |
| | 94 | Каша кукурузная | 200 | 1,65 | 0,16 | 11,3 | 53,28 |
| | 70 | Батон | 40 | 3,2 | 0,4 | 20 | 96 |
| | 48 | Масло | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,1 |
| | 62 | Чай | 180 | 0,02 | - | - | 0,019 |
| | 49 | Сыр | 15 | | | | |
| итого | | | 400 | 4,92 | 4,19 | 31,37 | 182,399 |
| 2 | | 2 завтрак: | | | | | |
| | 76 | Сок фруктовый | 180 | | | | |
| итого | | | 180 | | | | |
| 3 | | Обед: | | | | | |
| | 14 | Щи с капустой, картофелем, говядиной | 200 | 25,71 | 7,11 | 13,43 | 236,97 |
| | 27 | Гречка отварная | 130 | 7,45 | 5,28 | 33,49 | 211,25 |
| | 174 | Тефтеля из говядины | 70 | 10,46 | 8,89 | 8,7 | 156,99 |
| | 50 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,4 | 20 | 96 |
| | 31 | Компот из сухофруктов | 180 | 1,26 | 0,16 | 38,27 | 154,1 |
| итого | | | 660 | | | | |
| 4 | | Уплотненный полдник: | | | | | |
| | 21 | Суп молочный | 150 | 3 | 3,2 | 4,7 | 60 |
| | 25 | Макароны | 130 | 0,67 | 0,13 | 5,43 | 25,66 |
| | 42 | Гуляш | 70 | 15 | 12,9 | - | 175,75 |
| | 50 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,4 | 20 | 96 |
| | к/к | Фрукт | 120 | | | | |
| итого | | | 560 | 21,87 | 16,63 | 30,13 | 357,41 |

Повар: _____

Кладовщик: _____