

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



## Меню на 22 июля 2021 г.

**Сад**  
**(режим работы группы 10,5 ч.)**

№ реп.	№ тех- но- лог.к арты	Прием пищи, вание да	наимено- блю-	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	
<b>1</b>			<b>Завтрак:</b>					
	215		Омлет натуральный	155	8,96	8,12	0,49	25,66
	10/10		Чай	180	0,02	-	-	0,019
	50		Хлеб	40	3,2	0,4	20,0	96,0
	48		Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
<b>итого</b>				380	13,1	18,22	50,23	339,88
<b>2</b>			<b>2 Завтрак:</b>					
	к/к		Яблоко	150	2,8	3,4	4,0	86,0
<b>итого</b>				150	2,8	3,4	4,0	86,0
<b>3</b>			<b>Обед:</b>					
	101		Суп картофельный с крупой	180	0,79	1,08	4,84	134,3
	37		Рыба тушеная с овощами	120	11,63	5,72	4,27	115,28
	3/34		Картофельное пюре	130	2,85	7,12	18,8	151,11
	76		Сок фруктовый	180	0,90	0,18	17,71	76,9
	50		Хлеб	30	2,34	0,54	19,93	96,0
<b>итого</b>				640	18,51	14,64	65,55	573,59
<b>4</b>			<b>Полдник:</b>					
	5/12		Ватрушка с творогом	70	4,27	0,28	26,08	126,53
	10/10		Чай	180	0,02	-	-	0,019
<b>итого</b>				250	4,29	0,28	26,08	126,55
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>								
				1420	38,7	36,54	145,86	1126,02

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: *М.М.*

Кладовщик: *Т.Л.*

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



# Меню на 22 июля 2021 г.

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч.)

№ рец.	№ техно-лог.карты	Прием пищи, вание да	наимено-блю-	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>						
	215		Омлет натуральный	150	8,96	8,12	0,49	25,66
	10/10		Чай	150	0,02	-	-	0,019
	50		Хлеб	30	3,2	0,4	20,0	96,0
	48		Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
<b>итого</b>				335	13,1	18,22	50,23	339,88
<b>2</b>		<b>2 Завтрак:</b>						
	к/к		Яблоко	100	2,8	3,4	4,0	86,0
<b>итого</b>				100	2,8	3,4	4,0	86,0
<b>3</b>		<b>Обед:</b>						
	101		Суп картофельный с крупой	150	0,79	1,08	4,84	134,3
	37		Рыба тушеная с овощами	50	11,63	5,72	4,27	115,28
	3/34		Картофельное пюре	80	2,85	7,12	18,8	151,11
	76		Сок фруктовый	150	0,90	0,18	17,71	76,9
	50		Хлеб	20	2,34	0,54	19,93	96,0
<b>итого</b>				450	18,51	14,64	65,55	573,59
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>						
	5/12		Ватрушка с творогом	50	4,27	0,28	26,08	126,53
	10/10		Чай	150	0,02	-	-	0,019
<b>итого</b>				200	4,29	0,28	26,08	126,55
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>								
				1085	38,7	36,54	145,86	1126,02

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

