

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



## Меню на 29 апреля 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	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>						
	96	Каша гречневая		175	1,65	0,16	11,3	53,28
	50	Хлеб		40	3,2	0,4	20,0	96,0
	48	Масло (порциями)		5	0,04	3,62	0,065	43,0
	62	Чай		180	2,67	2,34	14,31	89,0
	49	Сыр порциями		15	3,48	4,43	-	54,0
<b>итого</b>				400	36,91	31,2	67,52	849,99
<b>2</b>		<b>Завтрак</b>						
	76	Сок фруктовый		100	1,5	0,5	21,0	96,0
<b>итого</b>				100	1,5	0,5	21,0	96,0
<b>3</b>		<b>Обед:</b>						
	19	Харчо		180	3,93	1,98	14,68	92,56
	272	Горошница		130	10,35	0,72	21,65	134,55
	41	Котлета мясная		70	11,92	8,8	11,64	173,0
	67	Соус красный		30	1,16	4,2	8,01	74,5
	32	Компот из сухофруктов		180	0,44	0,02	27,76	113,0
	188	Хлеб пшеничный		40	3,2	0,4	20	96,0
<b>итого</b>				630	38,47	22,13	101,59	707,93
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>						
	39	Рыба в омлете		50	11,88	6,84	3,08	61,0
	30	Чай с сахаром		180	0,06	-	0,01	0,57
	125	Картофель отварной		150	0,03	0,41	16,51	77,99
	50	Хлеб		30	2,4	0,3	15,0	72,0
<b>итого</b>				620	19,86	2,16	52,52	319,01
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
<b>Итого</b>				1750	96,47	55,99	242,63	1972,93

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 29 апреля 2022 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ тех-но-лог. кар-ты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-нование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>						
	96	Каша гречневая		175	1,65	0,16	11,3	53,28
	50	Хлеб		40	3,2	0,4	20,0	96,0
	48	Масло (порциями)		5	0,04	3,62	0,065	43,0
	62	Чай		180	2,67	2,34	14,31	89,0
	49	Сыр порциями		15	3,48	4,43	-	54,0
<b>итого</b>				400	36,91	31,2	67,52	849,99
<b>2</b>		<b>Завтрак</b>						
	76	Сок фруктовый		100	1,5	0,5	21,0	96,0
<b>итого</b>				100	1,5	0,5	21,0	96,0
<b>3</b>		<b>Обед:</b>						
	19	Харчо		180	3,93	1,98	14,68	92,56
	272	Горошница		130	10,35	0,72	21,65	134,55
	41	Котлета мясная		70	11,92	8,8	11,64	173,0
	67	Соус красный		20	1,16	4,2	8,01	74,5
	32	Компот из сухофруктов		180	0,44	0,02	27,76	113,0
	188	Хлеб пшеничный		40	3,2	0,4	20	96,0
<b>итого</b>				620	38,47	22,13	101,59	707,93
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>						
	39	Рыба в омлете		50	11,88	6,84	3,08	61,0
	30	Чай с сахаром		150	0,06	-	0,01	0,57
				150	1,5	0,5	21,0	96,0
<b>итого</b>				250	15,93	0,95	0,01	73,02
Объем блюд:								
<b>Итого</b>				1370	92,81	54,78	190,12	1726,94

Калорийность всего за день (ккал):

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 29 апреля 2022 г.

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ тех-но-лог. кар-ты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-на	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>						
	96	Каша гречневая		175	1,65	0,16	11,3	53,28
	50	Хлеб		30	3,2	0,4	20,0	96,0
	48	Масло (порциями)		5	0,04	3,62	0,065	43,0
	62	Чай		180	2,67	2,34	14,31	89,0
	49	Сыр порциями		15	3,48	4,43	-	54,0
<b>итого</b>				380	36,91	31,2	67,52	849,99
<b>2</b>		<b>Завтрак</b>						
	76	Сок фруктовый		100	1,5	0,5	21,0	96,0
<b>итого</b>				100	1,5	0,5	21,0	96,0
<b>3</b>		<b>Обед:</b>						
	19	Харчо		120	3,93	1,98	14,68	92,56
	272	Горошница		130	10,35	0,72	21,65	134,55
	41	Котлета мясная		50	11,92	8,8	11,64	173,0
	67	Соус красный		10	1,16	4,2	8,01	74,5
	32	Компот из сухофруктов		180	0,44	0,02	27,76	113,0
	188	Хлеб пшеничный		30	3,2	0,4	20	96,0
<b>итого</b>				450	38,47	22,13	101,59	707,93
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>						
	39	Рыба в омлете		50	11,88	6,84	3,08	61,0
	30	Чай с сахаром		130	0,06	-	0,01	0,57
				150	1,5	0,5	21,0	96,0
<b>итого</b>				200	15,93	0,95	0,01	73,02
Объем блюд:								
<b>Итого</b>				1130	92,81	54,78	190,12	1726,94
Не содержит ГМО и пищевых добавок								
Калорийность всего за день (ккал):								

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_