

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



## Меню на 12 мая 2022 г.

Ясли  
(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>						
	95	Каша рисовая жидкая		150	8,96	8,12	0,49	110,83
	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		150	2,67	2,34	14,31	89,0
	к/к	печенье						
<b>итого</b>				350	9,99	10,41	75,57	446,08
<b>2</b>		<b>Завтрак</b>						
	76	Сок фруктовый		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>						
	80	Суп Кудрявый		150	5,11	6,64	19,62	158,6
	59	Котлета рыбная		50	7,61	2,45	5,33	74,0
	23	Картофельное пюре		70	3,06	4,8	20,43	138,0
	67	Соус красный		10	1,16	4,2	8,01	74,5
	50	Хлеб		20	3,2	0,4	20,0	96,0
	190	Компот из свежих яблок с курагой		150	0,15	0,15	16,73	82,5
<b>итого</b>				450	20,73	22,34	96,43	670,01
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>						
	10	Омлет		70	7,9	4,69	25,0	173,0
	30	Чай с сахаром		180	0,06	0,05	0,012	0,42
<b>итого</b>				250	7,96	4,74	25,012	173,42
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
<b>Итого</b>				1150	41,48	40,89	201,01	1375,51

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 12 мая 2022 г.

Сад  
(режим работы группы 12 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>						
	95	Каша рисовая жидкая		150	8,96	8,12	0,49	110,83
	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
	к/к	печенье						
<b>итого</b>				400	9,99	10,41	75,57	446,08
<b>2</b>		<b>Завтрак</b>						
	76	Сок фруктовый		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>						
	80	Суп Кудрявый		180	5,11	6,64	19,62	158,6
	59	Котлета рыбная		80	7,61	2,45	5,33	74,0
	23	Картофельное пюре		130	3,06	4,8	20,43	138,0
	67	Соус красный		20	1,16	4,2	8,01	74,5
	50	Хлеб		40	3,2	0,4	20,0	96,0
	190	Компот из свежих яблок с курагой		180	0,18	0,18	20,07	99,0
<b>итого</b>				630	44,02	22,42	100,35	693,34
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>						
	10	Омлет		100	7,9	4,69	25,0	173,0
	30	Чай с сахаром		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	42	Суп молочный с макаронными изделиями		200	18,05	14,26	4,58	218,0
	50	Хлеб		20	2,34	0,54	19,93	96,0
<b>итого</b>				500	29,85	20,04	70,52	583,42
<b>Объем блюд:</b>					<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>			
<b>Итого</b>				1680	86,66	56,27	250,44	1808,84

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

