

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



Меню на 11 мая 2022 г.

Сад

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	№ тех-но-лог. кар-ты	Прием пищи, новование 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
	50	Хлеб		40	3,2	0,4	20,0	96,0
	48	Масло (порциями)		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай		180	0,02	-	-	0,019
	к/к	Конфета						
итого				400	6,38	5,33	48,9	269,37
2		Завтрак						
	76	Сок фруктовый		100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого				100	0,90	0,18	17,71	76,9
3		Обед:						
	13	Щи со свежей капустой		180	4,41	10,9	25,72	215,46
	41	Котлета мясная		80	9,92	15,52	-	186,4
	24	Рис отварной		150	2,58	3,13	26,72	145,35
	67	Соус красный		40	2,09	5,04	7,24	83,3
	50	Хлеб		50	3,2	0,4	20,0	96,0
	31	Компот из свежих яблок		180	1,26	0,16	38,27	154,1
итого				680	23,95	35,19	122,59	901,53
4		Уплотненный полдник:						
	42	Суп молочный с макаронными изделиями		180	7,3	4,7	1,46	112,69
	62	Чай		180	0,02	-	-	0,019
	42	Гуляш		80	18,05	14,26	4,58	218,0
	27	Гречка отварная		130	10,35	0,72	21,65	134,55
	50	Хлеб		40	3,2	0,4	20,0	96,0
итого				610	40,42	20,58	68,69	657,26
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1790	72,75	61,6	261,18	1924,16

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 11 мая 2022 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ техно-лог. кар-ты	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
	50	Хлеб		40	3,2	0,4	20,0	96,0
	48	Масло (порциями)		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай		180	0,02	-	-	0,019
	к/к	Конфета						
итого				400	6,38	5,33	48,9	269,37
2		Завтрак						
	76	Сок фруктовый		100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого				100	0,90	0,18	17,71	76,9
3		Обед:						
	13	Щи со свежей капустой		180	4,41	10,9	25,72	215,46
	41	Котлета мясная		80	9,92	15,52	-	186,4
	24	Рис отварной		150	2,58	3,13	26,72	145,35
	67	Соус красный		20	2,09	5,04	7,24	83,3
	50	Хлеб		50	3,2	0,4	20,0	96,0
	31	Компот из свежих яблок		180	1,26	0,16	38,27	154,1
итого				660	23,95	35,19	122,59	901,53
4		Полдник:						
	42	Суп молочный с макаронными изделиями		180	7,3	4,7	1,46	112,69
	62	Чай		180	0,02	-	-	0,019
итого				360	7,32	4,7	1,46	112,71
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1520	39,15	45,72	193,95	1379,61

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 11 мая 2022 г.

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ техно-лог. карты	Прием пищи, наименование блюда	наименование	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
	50	Хлеб		30	3,2	0,4	20,0	96,0
	48	Масло (порциями)		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай		150	0,02	-	-	0,019
	к/к	Конфета						
итого				350	6,38	5,33	48,9	269,37
2		Завтрак						
	76	Сок фруктовый		100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого				100	0,90	0,18	17,71	76,9
3		Обед:						
	13	Щи со свежей капустой		150	4,41	10,9	25,72	215,46
	41	Котлета мясная		50	9,92	15,52	-	186,4
	24	Рис отварной		70	2,58	3,13	26,72	145,35
	67	Соус красный		10	2,09	5,04	7,24	83,3
	50	Хлеб		20	3,2	0,4	20,0	96,0
	31	Компот из свежих яблок		150	1,26	0,16	38,27	154,1
итого				450	23,46	35,15	117,95	880,61
4		Уплотненный полдник:						
	42	Суп молочный с макаронными изделиями		150	7,3	4,7	1,46	112,69
	62	Чай		130	0,02	-	-	0,019
итого				280	7,32	4,7	1,46	112,71
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1180	38,66	45,68	189,31	1358,69

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____