

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



## Меню на 16 мая 2022 г.

Сад  
(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	№ техно-но-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>						
	94	Каша манная		175	1,65	0,16	11,3	53,28
	50	Хлеб пшеничный		40	3,2	0,4	20	96,0
	62	Чай		180	0,02	-	-	0,019
	к/к	Зефир						
<b>итого</b>				400	4,92	4,19	31,37	182,39
<b>2</b>		<b>Завтрак</b>						
	к/к	Сок фруктовый		100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>итого</b>				100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>3</b>		<b>Обед:</b>						
	12	Свекольник		180	25,71	7,11	13,43	236,97
	27	Гречка отварная		130	5,73	4,06	25,76	162,5
	174	Тефтеля из говядины		70	10,46	8,89	8,7	156,99
	67	Соус красный		20	11,62	42,03	80,18	145,0
	34	Кисель		150	0,08	-	29,85	120,45
	50	Хлеб пшеничный		40	3,2	0,4	20,0	96,0
<b>итого</b>				620	57,42	62,58	169,33	721,96
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>						
	104	Булочка Дорожная		70	15,87	0,95	-	72,45
	63	Молоко		180	3,0	3,2	4,7	60,0
	60	Рагу овощное		200	0,67	0,13	5,43	25,66
	42	Гуляш		70	15,0	12,9	-	175,75
	50	Хлеб пшеничный		40	3,2	0,4	20,0	96,0
<b>итого</b>				680	39,24	18,08	51,13	525,86
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
<b>Итого</b>				1800	102,48	85,03	269,54	1507,11

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 16 мая 2022 г.

Ясли  
(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ техно-но-лог.карты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-на	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>						
	5/4	Каша манная		175	1,65	0,16	11,3	53,28
	188	Хлеб пшеничный		20	3,2	0,4	20	96,0
	10/10	Чай		150	0,02	-	-	0,019
	к/к	Зефир						
<b>итого</b>				350	4,92	4,19	31,37	182,39
<b>2</b>		<b>Завтрак</b>						
	к/к	Сок фруктовый		100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>итого</b>				100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>3</b>		<b>Обед:</b>						
	12	Свекольник		180	25,71	7,11	13,43	236,97
	302	Гречка отварная		80	5,73	4,06	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	80,18	145,0
	34	Кисель		150	0,08	-	29,85	120,45
	50	Хлеб пшеничный		20	3,2	0,4	20,0	96,0
<b>итого</b>				450	57,42	62,58	169,33	721,96
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>						
	104	Булочка Дорожная		50	15,87	0,95	-	72,45
	63	Молоко		150	3,0	3,2	4,7	60,0
<b>итого</b>				200	18,87	4,15	4,7	132,45
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
<b>Итого</b>				1100	82,11	71,1	71,1	1113,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 16 мая 2022 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ техно-лог.карты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-на	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>						
	94	Каша манная		175	1,65	0,16	11,3	53,28
	50	Хлеб пшеничный		40	3,2	0,4	20	96,0
	62	Чай		180	0,02	-	-	0,019
	к/к	Зефир						
<b>итого</b>				400	4,92	4,19	31,37	182,39
<b>2</b>		<b>Завтрак</b>						
	к/к	Сок фруктовый		100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>итого</b>				100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>3</b>		<b>Обед:</b>						
	12	Свекольник		180	25,71	7,11	13,43	236,97
	27	Гречка отварная		130	5,73	4,06	25,76	162,5
	174	Тефтеля из говядины		70	10,46	8,89	8,7	156,99
	67	Соус красный		20	11,62	42,03	80,18	145,0
	34	Кисель		150	0,08	-	29,85	120,45
	50	Хлеб пшеничный		40	3,2	0,4	20,0	96,0
<b>итого</b>				620	57,42	62,58	169,33	721,96
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>						
	104	Булочка Дорожная		70	15,87	0,95	-	72,45
	63	Молоко		180	3,0	3,2	4,7	60,0
<b>итого</b>				250	18,87	4,15	4,7	132,45
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
<b>Итого</b>				1370	82,11	71,1	71,1	1113,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_