

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



## Меню на 23 мая 2022 г.

Сад

(режим работы группы 12 ч.)

№ рец.	№ техно-лог. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	7	Каша пшеничная на молоке	155	4,39	4,20	28,30	169,0
	30	Чай	180	0,12	0,02	10,20	41,0
	70	Хлеб пшеничный	40	4,5	1,7	30,8	157,2
	48	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
<b>итого</b>			380	9,93	15,62	99,04	585,4
		<b>2 Завтрак:</b>					
	76	Сок фруктовый	100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>итого</b>			100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>2</b>		<b>Обед:</b>					
	12	Свекольник	180	1,92	6,33	10,05	104,12
	41	Шницель из говядины	70	11,92	8,80	11,64	173,0
	27	Гречка отварная	150/30	8,59	6,09	38,64	243,0
	33	Кисель	180	0,08	-	22,26	89,4
	50	Хлеб	50	2,34	0,54	19,93	96,0
<b>итого</b>			660	26,9	22,13	112,94	759,46
<b>3</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>					
	32	Чай с сахаром	180	3,67	3,19	15,82	107,0
	10	Омлет	150	9,28	18,03	1,86	193,0
	50	Хлеб	30	2,34	0,54	19,93	96,0
	59	Картофель запеченный, с сыром	100	1,28	0,26	10,4	49,13
<b>итого</b>			460	18,07	22,23	57,81	541,13
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>							
			1600	55,8	60,16	287,5	1962,89

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 23 мая 2022 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч.)

№ рец.	№ техно-лог. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	7	Каша пшеничная на молоке	155	4,39	4,20	28,30	169,0
	30	Чай	180	0,12	0,02	10,20	41,0
	70	Хлеб пшеничный	40	4,5	1,7	30,8	157,2
	48	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
<b>итого</b>			380	9,93	15,62	99,04	585,4
		<b>2 Завтрак:</b>					
	76	Сок фруктовый	100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>итого</b>			100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>2</b>		<b>Обед:</b>					
	12	Свекольник	180	1,92	6,33	10,05	104,12
	41	Шницель из говядины	70	11,92	8,80	11,64	173,0
	27	Гречка отварная	150/30	8,59	6,09	38,64	243,0
	33	Кисель	180	0,08	-	22,26	89,4
	50	Хлеб	50	2,34	0,54	19,93	96,0
<b>итого</b>			660	24,85	21,76	102,52	705,52
<b>3</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>					
	32	Чай с сахаром	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	10	Омлет	150	8,96	8,12	0,49	110,0
	50	Хлеб	30	2,4	0,3	15,0	72,0
<b>итого</b>			360	11,63	8,59	15,6	185,21
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>							
			1500	47,31	46,15	234,87	1553,03

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 23 мая 2022 г.

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч.)

№ рец.	№ техно-лог. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	7	Каша пшеничная на молоке	150	4,39	4,20	28,30	169,0
	30	Чай	150	0,12	0,02	10,20	41,0
	70	Хлеб пшеничный	30	4,5	1,7	30,8	157,2
	48	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
	к/к	печенье					
<b>итого</b>			340	9,93	15,62	99,04	585,4
		<b>2 Завтрак:</b>					
	76	Сок фруктовый	100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>итого</b>			100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>2</b>		<b>Обед:</b>					
	12	Свекольник	150	1,92	6,33	10,05	104,12
	41	Шницель из говядины	50	11,92	8,80	11,64	173,0
	27	Гречка отварная	70/10	8,59	6,09	38,64	243,0
	33	Кисель	150	0,08	-	22,26	89,4
	50	Хлеб	20	2,34	0,54	19,93	96,0
<b>итого</b>			450	24,85	21,76	102,52	705,52
<b>3</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>					
	32	Чай с сахаром	130	0,27	0,17	0,11	3,21
	10	Омлет	150	8,96	8,12	0,49	110,0
	50	Хлеб	20	2,4	0,3	15,0	72,0
<b>итого</b>			300	11,63	8,59	15,6	185,21
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>							
			1190	47,31	46,15	234,87	1553,03

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_