

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



Меню на 1 июня 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 | |
| 1 | | Завтрак: | | | | | | |
| | 100 | Каша ячневая на молоке | | 155 | 2,0 | 0,26 | 13,08 | 62,6 |
| | 62 | Чай | | 180 | 0,02 | - | - | 0,019 |
| | 50 | Хлеб | | 40 | 3,2 | 0,4 | 20,0 | 96,0 |
| | 48 | Масло (порциями) | | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,1 |
| | к/к | Вафля | | 20 | | | | |
| итого | | | | 400 | 5,96 | 4,29 | 57,15 | 282,92 |
| 2 | | 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: | | | | | | |
| | 11 | Суп Крестьянский | | 200 | 2,23 | 1,57 | 16,38 | 88,92 |
| | 42 | Гуляш из отварного мяса | | 70 | 15,67 | 10,25 | 2,2 | 163,96 |
| | 25 | Макароньы отварные | | 130 | 5,5 | 4,57 | 26,44 | 168,0 |
| | 31 | Компот из свежих яблок с курагой | | 180 | 1,26 | 0,16 | 38,27 | 154,1 |
| | 50 | Хлеб | | 50 | 3,2 | 0,4 | 20,0 | 96,0 |
| итого | | | | 650 | 27,92 | 16,11 | 111,78 | 702,28 |
| 4 | | Уплотненный полдник: | | | | | | |
| | 32 | Какао с молоком | | 180 | 0,27 | 0,17 | 0,11 | 3,21 |
| | 264 | Пицца | | 70 | 10,5 | 1,2 | - | 52,8 |
| | 278 | Плов из риса с черносливом | | 200 | 1,96 | 0,28 | 20,72 | 93,24 |
| | 50 | Хлеб | | 50 | 4,0 | 0,5 | 25,0 | 120,0 |
| | к/к | Яблоко | | | | | | |
| итого | | | | 500 | 17,45 | 3,01 | 58,55 | 317,61 |
| Объем блюд: | | | | | Калорийность всего за день (ккал): | | | |
| Итого | | | | 1650 | 53,59 | 33,73 | 251,81 | 1503,98 |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 1 июня 2022 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч.)

| № рец. | № техно-лог.карты | Прием пищи, наименование блюда | наиме- Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) |
|--------------|-------------------|----------------------------------|------------------------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| 1 | | Завтрак: | | | | | |
| | 100 | Каша ячневая на молоке | 155 | 2,0 | 0,26 | 13,08 | 62,6 |
| | 62 | Чай | 180 | 0,02 | - | - | 0,019 |
| | 50 | Хлеб | 40 | 3,2 | 0,4 | 20,0 | 96,0 |
| | 48 | Масло (порциями) | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,1 |
| | к/к | Вафля | 20 | | | | |
| итого | | | 400 | 5,96 | 4,29 | 57,15 | 282,92 |
| 2 | | 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: | | | | | |
| | 11 | Суп Крестьянский | 200 | 2,23 | 1,57 | 16,38 | 88,92 |
| | 42 | Гуляш из отварного мяса | 70 | 15,67 | 10,25 | 2,2 | 163,96 |
| | 25 | Макаронные отварные | 130 | 5,5 | 4,57 | 26,44 | 168,0 |
| | 31 | Компот из свежих яблок с курагой | 180 | 1,26 | 0,16 | 38,27 | 154,1 |
| | 50 | Хлеб | 50 | 3,2 | 0,4 | 20,0 | 96,0 |
| итого | | | 650 | 27,92 | 16,11 | 111,78 | 702,28 |
| 4 | | Полдник: | | | | | |
| | 32 | Какао с молоком | 180 | 0,27 | 0,17 | 0,11 | 3,21 |
| | 264 | Пицца | 70 | 10,5 | 1,2 | - | 52,8 |
| | к/к | Яблоко | | | | | |
| итого | | | 250 | 10,77 | 1,37 | 0,11 | 56,01 |
| Объем блюд: | | | Калорийность всего за день (ккал): | | | | |
| Итого | | | 1400 | 46,91 | 32,09 | 193,37 | 1242,38 |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 1 июня 2022 г.

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч.)

| № рец. | № техно-лог.карты | Прием пищи, наименование блюда | наиме-нование | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) |
|--------------|-------------------|----------------------------------|---------------|--------------|------------------------------------|-------|--------|--------------------------|
| | | | | | Б | Ж | У | |
| 1 | | Завтрак: | | | | | | |
| | 100 | Каша ячневая на молоке | | 155 | 2,0 | 0,26 | 13,08 | 62,6 |
| | 62 | Чай | | 150 | 0,02 | - | - | 0,019 |
| | 50 | Хлеб | | 20 | 3,2 | 0,4 | 20,0 | 96,0 |
| | 48 | Масло (порциями) | | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,1 |
| | к/к | Вафля | | 20 | | | | |
| итого | | | | 350 | 5,96 | 4,29 | 57,15 | 282,92 |
| 2 | | 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: | | | | | | |
| | 11 | Суп Крестьянский | | 150 | 2,23 | 1,57 | 16,38 | 88,92 |
| | 42 | Гуляш из отварного мяса | | 50 | 15,67 | 10,25 | 2,2 | 163,96 |
| | 25 | Макароны отварные | | 130 | 5,5 | 4,57 | 26,44 | 168,0 |
| | 31 | Компот из свежих яблок с курагой | | 180 | 1,26 | 0,16 | 38,27 | 154,1 |
| | 50 | Хлеб | | 20 | 3,2 | 0,4 | 20,0 | 96,0 |
| итого | | | | 450 | 27,92 | 16,11 | 111,78 | 702,28 |
| 4 | | Полдник: | | | | | | |
| | 32 | Какао с молоком | | 150 | 0,27 | 0,17 | 0,11 | 3,21 |
| | 264 | Пицца | | 50 | 10,5 | 1,2 | - | 52,8 |
| | к/к | Яблоко | | | | | | |
| итого | | | | 200 | 10,77 | 1,37 | 0,11 | 56,01 |
| Объем блюд: | | | | | Калорийность всего за день (ккал): | | | |
| Итого | | | | 1100 | 45,55 | 21,95 | 186,75 | 1118,11 |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____