

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



## Меню на 3 июня 2022 г.

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч.)

№ рец.	№ тех.но-лог.карты	Прием пищи, вание	наимено-блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>						
	101	Каша из пшена и риса «Дружба»		150	5,5	8,77	29,27	213,0
	29	Чай с молоком		150	0,06	0,05	0,012	0,42
	50	Хлеб		30	4,5	1,7	30,8	157,2
	48	Масло (порциями)		5	0,04	3,62	0,065	43,0
	к/к	Печенье		10				
<b>итого</b>				340	10,1	14,14	60,14	413,62
		<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>						
	16	Рассольник		150	3,72	8,14	8,68	145,9
	41	Биточки мясные		50	11,92	8,80	11,64	173,0
	26	Капуста тушеная		80	3,13	5,56	14,38	120,0
	32	Компот из сухофруктов		180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб		20	2,34	0,54	19,93	96,0
<b>итого</b>				450	21,55	23,06	82,39	647,9
<b>3</b>		<b>Полдник:</b>						
	62	Чай		150	0,06	0,05	0,012	0,42
	к/к	Кекс Зебренок		70	15,87	0,95	-	72,45
	к/к	Банан						
<b>итого</b>				220	8,86	4,92	42,72	250,32
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>								
				1090	41,41	42,3	202,96	1388,74

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ №3 «Колобок»

Зарубина Т.Л.



## Меню на 3 июня 2022 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч.)

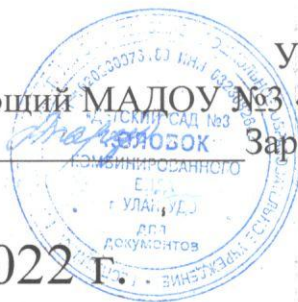
№ рец.	№ техно-лог. карты	Прием пищи, вание	наимено- блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>						
	101	Каша из пшена и риса «Дружба»		150	5,5	8,77	29,27	213,0
	29	Чай с молоком		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	50	Хлеб		40	4,5	1,7	30,8	157,2
	48	Масло (порциями)		5	0,04	3,62	0,065	43,0
	к/к	Печенье						
	итого			370	10,1	14,14	60,14	413,62
		<b>2 Завтрак:</b>						
	76	Сок фруктовый		100	0,90	0,18	17,71	76,9
	итого			100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>2</b>		<b>Обед:</b>						
	16	Рассольник		200	3,72	8,14	8,68	145,9
	41	Биточки мясные		70	11,92	8,80	11,64	173,0
	26	Капуста тушеная		150	3,13	5,56	14,38	120,0
	32	Компот из сухофруктов		180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб		50	2,34	0,54	19,93	96,0
	итого			650	21,55	23,06	82,39	647,9
<b>3</b>		<b>Полдник:</b>						
	62	Чай		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	к/к	Кекс Зебренок		70	15,87	0,95	-	72,45
	к/к	Банан						
	итого	<b>4 Завтрак:</b>		250	8,86	4,92	42,72	250,32
Калорийность всего за день (ккал):								
				1370	41,41	42,3	202,96	1388,74

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 3 июня 2022 г.

Сад

(режим работы группы 12 ч.)

№ рец.	№ тех. нолог. карты	Прием пищи, вание	наимено- блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>						
	101	Каша из пшена и риса «Дружба»		155	5,5	8,77	29,27	213,0
	29	Чай с молоком		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	50	Хлеб		40	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>				375	10,1	14,14	60,14	413,62
		<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>						
	16	Рассольник		200	3,72	8,14	8,68	145,9
	41	Биточки мясные		70	11,92	8,80	11,64	173,0
	26	Капуста тушеная		150	3,13	5,56	14,38	120,0
	32	Компот из сухофруктов		180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб		50	2,34	0,54	19,93	96,0
<b>итого</b>				650	21,55	23,06	82,39	647,9
<b>3</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>						
	62	Чай		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	к/к	Кекс Зебренок		70	15,87	0,95	-	72,45
	к/к	Банан						
	36	Макароны отварные с маслом		250	0,74	0,06	3,93	19,95
	50	Хлеб		30	2,34	0,54	19,93	96,0
<b>итого</b>				530	3,08	0,6	23,86	115,95
Калорийность всего за день (ккал):				1775	44,49	42,9	226,82	1504,69

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_