

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ №3 «Колобок»

Зарубина Т.Л.



Меню на 6 июня 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	
1		Завтрак:					
	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	Вафля					
итого			340	9,93	15,62	99,04	585,4
		2 Завтрак:					
	76	Сок фруктовый	100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого			100	0,90	0,18	17,71	76,9
2		Обед:					
	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
итого			450	24,85	21,76	102,52	705,52
3		Уплотненный полдник:					
	34	Какао	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
	к/к	Банан					
итого			300	11,63	8,59	15,6	185,21
Калорийность всего за день (ккал):							
			1190	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 6 июня 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	
1		Завтрак:					
	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
	к/к	Вафля					
итого			380	9,93	15,62	99,04	585,4
		2 Завтрак:					
	76	Сок фруктовый	100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого			100	0,90	0,18	17,71	76,9
2		Обед:					
	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
итого			660	24,85	21,76	102,52	705,52
3		Уплотненный полдник:					
	34	Какао	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
	к/к	Банан					
итого			360	11,63	8,59	15,6	185,21
Калорийность всего за день (ккал):			1500	47,31	46,15	234,87	1553,03

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____