

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



Меню на 9 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: | | | | | | |
| | 95 | Каша рисовая жидкая | | 150 | 8,96 | 8,12 | 0,49 | 110,83 |
| | 50 | Хлеб | | 30 | 3,2 | 0,4 | 20,0 | 96,0 |
| | 48 | Масло (порциями) | | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 43,0 |
| | 29 | Чай с лимоном | | 150 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89,0 |
| | к/к | Конфета | | | | | | |
| итого | | | | 350 | 9,99 | 10,41 | 75,57 | 446,08 |
| 2 | | Завтрак | | | | | | |
| | 76 | Сок фруктовый | | 100 | 2,8 | 3,4 | 4,0 | 86,0 |
| итого | | | | 100 | 2,8 | 3,4 | 4,0 | 86,0 |
| 3 | | Обед: | | | | | | |
| | 80 | Суп Кудрявый | | 150 | 5,11 | 6,64 | 19,62 | 158,6 |
| | 37 | Рыба под овощами | | 50 | 7,61 | 2,45 | 5,33 | 74,0 |
| | 23 | Картофельное пюре | | 70 | 3,06 | 4,8 | 20,43 | 138,0 |
| | 50 | Хлеб | | 20 | 3,2 | 0,4 | 20,0 | 96,0 |
| | 31 | Компот из сухофруктов | | 150 | 0,15 | 0,15 | 16,73 | 82,5 |
| итого | | | | 450 | 20,73 | 22,34 | 96,43 | 670,01 |
| 4 | | Полдник: | | | | | | |
| | 106 | Пирожок с картофелем | | 70 | 7,9 | 4,69 | 25,0 | 173,0 |
| | 30 | Чай с сахаром | | 180 | 0,06 | 0,05 | 0,012 | 0,42 |
| итого | | | | 250 | 7,96 | 4,74 | 25,012 | 173,42 |
| Объем блюд: | | | | | Калорийность всего за день (ккал): | | | |
| Итого | | | | 1150 | 41,48 | 40,89 | 201,01 | 1375,51 |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 9 июня 2022г

Сад

(режим работы группы 12 ч)

| № рец. | № тех-но-лог. кар-ты | Прием пищи, наименование блюда | наиме- | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) |
|--------------|----------------------|--------------------------------------|--------|--------------|------------------------------------|-------|--------|--------------------------|
| | | | | | Б | Ж | У | |
| 1 | | Завтрак: | | | | | | |
| | 95 | Каша рисовая жидкая | | 150 | 8,96 | 8,12 | 0,49 | 110,83 |
| | 50 | Хлеб | | 30 | 3,2 | 0,4 | 20,0 | 96,0 |
| | 48 | Масло (порциями) | | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 43,0 |
| | 29 | Чай с лимоном | | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89,0 |
| | к/к | Конфета | | | | | | |
| итого | | | | 400 | 9,99 | 10,41 | 75,57 | 446,08 |
| 2 | | Завтрак | | | | | | |
| | 76 | Сок фруктовый | | 150 | 2,8 | 3,4 | 4,0 | 86,0 |
| итого | | | | 150 | 2,8 | 3,4 | 4,0 | 86,0 |
| 3 | | Обед: | | | | | | |
| | 80 | Суп Кудрявый | | 180 | 5,11 | 6,64 | 19,62 | 158,6 |
| | 37 | Рыба под овощами | | 80 | 7,61 | 2,45 | 5,33 | 74,0 |
| | 23 | Картофельное пюре | | 130 | 3,06 | 4,8 | 20,43 | 138,0 |
| | 50 | Хлеб | | 40 | 3,2 | 0,4 | 20,0 | 96,0 |
| | 31 | Компот из сухофруктов | | 180 | 0,18 | 0,18 | 20,07 | 99,0 |
| итого | | | | 630 | 44,02 | 22,42 | 100,35 | 693,34 |
| 4 | | Уплотненный полдник: | | | | | | |
| | 106 | Пирожок с картофелем | | 100 | 7,9 | 4,69 | 25,0 | 173,0 |
| | 30 | Чай с сахаром | | 180 | 0,06 | 0,05 | 0,012 | 0,42 |
| | 42 | Суп молочный с макаронными изделиями | | 200 | 18,05 | 14,26 | 4,58 | 218,0 |
| | 50 | Хлеб | | 20 | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 96,0 |
| итого | | | | 500 | 29,85 | 20,04 | 70,52 | 583,42 |
| Объем блюд: | | | | | Калорийность всего за день (ккал): | | | |
| Итого | | | | 1680 | 86,66 | 56,27 | 250,44 | 1808,84 |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 9 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: | | | | | |
| | 95 | Каша рисовая жидкая | 150 | 8,96 | 8,12 | 0,49 | 110,83 |
| | 50 | Хлеб | 40 | 3,2 | 0,4 | 20,0 | 96,0 |
| | 48 | Масло (порциями) | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 43,0 |
| | 29 | Чай с лимоном | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89,0 |
| | к/к | Конфета | | | | | |
| итого | | | 400 | 9,99 | 10,41 | 75,57 | 446,08 |
| 2 | | Завтрак | | | | | |
| | 76 | Сок фруктовый | 100 | 2,8 | 3,4 | 4,0 | 86,0 |
| итого | | | 100 | 2,8 | 3,4 | 4,0 | 86,0 |
| 3 | | Обед: | | | | | |
| | 80 | Суп Кудрявый | 180 | 5,11 | 6,64 | 19,62 | 158,6 |
| | 37 | Рыба под овощами | 80 | 7,61 | 2,45 | 5,33 | 74,0 |
| | 23 | Картофельное пюре | 130 | 3,06 | 4,8 | 20,43 | 138,0 |
| | 50 | Хлеб | 40 | 3,2 | 0,4 | 20,0 | 96,0 |
| | 31 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,18 | 0,18 | 20,07 | 99,0 |
| итого | | | 620 | 20,73 | 22,34 | 96,43 | 670,01 |
| 4 | | Полдник: | | | | | |
| | 106 | Пирожок с картофелем | 100 | 7,9 | 4,69 | 25,0 | 173,0 |
| | 30 | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,05 | 0,012 | 0,42 |
| итого | | | 280 | 7,96 | 4,74 | 25,012 | 173,42 |
| Объем блюд: | | | | Калорийность всего за день (ккал): | | | |
| Итого | | | 1400 | 41,48 | 40,89 | 201,01 | 1375,51 |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____