

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



Меню на 10 июня 2022 г.

Сад

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	№ тех-но-лог. кар-ты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-нование порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	96	Каша гречневая	175	1,65	0,16	11,3	53,28
	50	Хлеб	40	3,2	0,4	20,0	96,0
	48	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
	30	Чай с сахаром	180	2,67	2,34	14,31	89,0
	49	Сыр порциями	25	3,48	4,43	-	54,0
итого			400	36,91	31,2	67,52	849,99
2		Завтрак					
	76	Сок фруктовый	100	1,5	0,5	21,0	96,0
итого			100	1,5	0,5	21,0	96,0
3		Обед:					
	19	Харчо	180	3,93	1,98	14,68	92,56
	272	Горошница	130	10,35	0,72	21,65	134,55
	41	Котлета мясная	70	11,92	8,8	11,64	173,0
	67	Соус красный	30	1,16	4,2	8,01	74,5
	33	Кисель	180	0,44	0,02	27,76	113,0
	188	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96,0
итого			630	38,47	22,13	101,59	707,93
4		Уплотненный полдник:					
	39	Рыба запеченная в омлете	120	11,88	6,84	3,08	61,0
	30	Чай с сахаром	180	0,06	-	0,01	0,57
	125	Картофель отварной	150	0,03	0,41	16,51	77,99
	50	Хлеб	30	2,4	0,3	15,0	72,0
		Яблоко					
итого			480	19,86	2,16	52,52	319,01
Объем блюд:				Калорийность всего за день (ккал):			
Итого			1610	96,47	55,99	242,63	1972,93

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 10 июня 2022 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ техно-лог. кар-ты	Прием пищи, новование блюда	наиме-нование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	96	Каша гречневая		175	1,65	0,16	11,3	53,28
	50	Хлеб		40	3,2	0,4	20,0	96,0
	48	Масло (порциями)		5	0,04	3,62	0,065	43,0
	30	Чай с сахаром		180	2,67	2,34	14,31	89,0
	49	Сыр порциями		25	3,48	4,43	-	54,0
итого				400	36,91	31,2	67,52	849,99
2		Завтрак						
	76	Сок фруктовый		100	1,5	0,5	21,0	96,0
итого				100	1,5	0,5	21,0	96,0
3		Обед:						
	19	Харчо		180	3,93	1,98	14,68	92,56
	272	Горошница		130	10,35	0,72	21,65	134,55
	41	Котлета мясная		70	11,92	8,8	11,64	173,0
	67	Соус красный		20	1,16	4,2	8,01	74,5
	33	Кисель		180	0,44	0,02	27,76	113,0
	188	Хлеб пшеничный		40	3,2	0,4	20	96,0
итого				620	38,47	22,13	101,59	707,93
4		Полдник:						
	39	Рыба запеченная в омлете		120	11,88	6,84	3,08	61,0
	30	Чай с сахаром		180	0,06	-	0,01	0,57
		Яблоко						
итого				300	15,93	0,95	0,01	73,02
Объем блюд:								
Итого				1420	92,81	54,78	190,12	1726,94

Калорийность всего за день (ккал):

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____



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

Меню на 10 июня 2022 г.

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ тех-но-лог. кар-ты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-на	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	96	Каша гречневая		175	1,65	0,16	11,3	53,28
	50	Хлеб		30	3,2	0,4	20,0	96,0
	48	Масло (порциями)		5	0,04	3,62	0,065	43,0
	30	Чай с сахаром		180	2,67	2,34	14,31	89,0
	49	Сыр порциями		15	3,48	4,43	-	54,0
итого				380	36,91	31,2	67,52	849,99
2		Завтрак						
	76	Сок фруктовый		100	1,5	0,5	21,0	96,0
итого				100	1,5	0,5	21,0	96,0
3		Обед:						
	19	Харчо		120	3,93	1,98	14,68	92,56
	272	Горошница		130	10,35	0,72	21,65	134,55
	41	Котлета мясная		50	11,92	8,8	11,64	173,0
	67	Соус красный		10	1,16	4,2	8,01	74,5
	33	Кисель		180	0,44	0,02	27,76	113,0
	188	Хлеб пшеничный		30	3,2	0,4	20	96,0
итого				450	38,47	22,13	101,59	707,93
4		Полдник:						
	39	Рыба запеченная в омлете		70	11,88	6,84	3,08	61,0
	30	Чай с сахаром		130	0,06	-	0,01	0,57
		Яблоко						
итого				200	15,93	0,95	0,01	73,02
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1130	92,81	54,78	190,12	1726,94

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____