

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ №3 «Колобок»

Зарубина Т.Л.



## Меню на 14 июня 2022 г.

Сад

(режим работы группы 12 ч)

| № рец.             | № техно-лог. карты | Прием пищи, наименование блюда | наименование | Масса порции | Пищевые вещества (г)                      |       |        | Энергет. ценность (ккал) |
|--------------------|--------------------|--------------------------------|--------------|--------------|---|-------|--------|--------------------------|
|                    |                    |                                |              |              | Б   | Ж     | У      |                          |
| <b>1</b>           |                    | <b>Завтрак:</b>                |              |              |   |       |        |                          |
|                    | 93                 | Каша кукурузная                |              | 155          | 0,83                                      | 0,12  | 7,1    | 32,8                     |
|                    | 50                 | Хлеб пшеничный                 |              | 40           | 3,2                                       | 0,4   | 20,0   | 96,0                     |
|                    | 48                 | Масло порциями                 |              | 5            | 0,05                                      | 3,63  | 0,07   | 33,1                     |
|                    | 10/10              | Чай                            |              | 180          | 0,02                                      | -     | -      | 0,019                    |
|                    | к/к                | Печенье                        |              | 15           |   |       |        |                          |
| <b>итого</b>       |                    |                                |              | 400          | 4,98                                      | 10,23 | 56,85  | 337,12                   |
| <b>2</b>           |                    | <b>Завтрак</b>                 |              |              |   |       |        |                          |
|                    | 76                 | Сок фруктовый                  |              | 150          | 2,8                                       | 3,4   | 4,0    | 86,0                     |
| <b>итого</b>       |                    |                                |              | 100          | 2,8                                       | 3,4   | 4,0    | 86,0                     |
| <b>3</b>           |                    | <b>Обед:</b>                   |              |              |   |       |        |                          |
|                    | 15                 | Суп гороховый                  |              | 200          | 2,2                                       | 2,11  | 6,61   | 59,3                     |
|                    | 24                 | Рис отварной                   |              | 150          | 2,58                                      | 3,13  | 26,72  | 145,35                   |
|                    | 42                 | Гуляш из говядины              |              | 80           | 13,24                                     | 5,85  | 7,74   | 138,45                   |
|                    | 34                 | Кисель                         |              | 180          | 0,08                                      | -     | 29,85  | 120,45                   |
|                    | 50                 | Хлеб пшеничный                 |              | 50           | 3,2                                       | 0,4   | 20,0   | 96,0                     |
| <b>итого</b>       |                    |                                |              | 660          | 22,0                                      | 11,59 | 93,22  | 574,25                   |
| <b>4</b>           |                    | <b>Уплотненный полдник:</b>    |              |              |   |       |        |                          |
|                    | 21                 | Суп молочный                   |              | 180          | 11,82                                     | 6,37  | 1,42   | 109,91                   |
|                    | 62                 | Чай                            |              | 180          | 0,02                                      | -     | -      | 110,0                    |
|                    | 10                 | Омлет                          |              | 150          | 8,96                                      | 8,12  | 0,49   | 25,66                    |
|                    | 50                 | Хлеб пшеничный                 |              | 50           | 4,0                                       | 0,5   | 25,0   | 120,0                    |
|                    | к/к                | Яблоко                         |              | 80           |   |       |        |                          |
| <b>итого</b>       |                    |                                |              | 640          | 30,94                                     | 21,39 | 47,91  | 533,57                   |
| <b>Объем блюд:</b> |                    |                                |              |              | <b>Калорийность всего за день (ккал):</b> |       |        |                          |
|                    |                    |                                |              | 1800         | 60,72                                     | 46,61 | 201,98 | 1530,94                  |
| <b>Итого</b>       |                    |                                |              |              |   |       |        |                          |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 14 июня 2022 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч)

| № рец.       | № техно-лог.карты | Прием пищи, название блюда  | наиме-нование | Масса порции | Пищевые вещества (г)               |       |        | Энергет. ценность (ккал) |
|--------------|-------------------|-----------------------------|---------------|--------------|------------------------------------|-------|--------|--------------------------|
|              |                   |                             |               |              | Б                                  | Ж     | У      |                          |
| <b>1</b>     |                   | <b>Завтрак:</b>             |               |              |                                    |       |        |                          |
|              | 93                | Каша кукурузная             |               | 155          | 0,83                               | 0,12  | 7,1    | 32,8                     |
|              | 50                | Хлеб пшеничный              |               | 40           | 3,2                                | 0,4   | 20,0   | 96,0                     |
|              | 48                | Масло порциями              |               | 5            | 0,05                               | 3,63  | 0,07   | 33,1                     |
|              | 10/10             | Чай                         |               | 180          | 0,02                               | -     | -      | 0,019                    |
|              | к/к               | Печенье                     |               | 15           |                                    |       |        |                          |
| <b>итого</b> |                   |                             |               | 400          | 4,98                               | 10,23 | 56,85  | 337,12                   |
| <b>2</b>     |                   | <b>Завтрак</b>              |               |              |                                    |       |        |                          |
|              | 76                | Сок фруктовый               |               | 150          | 2,8                                | 3,4   | 4,0    | 86,0                     |
| <b>итого</b> |                   |                             |               | 100          | 2,8                                | 3,4   | 4,0    | 86,0                     |
| <b>3</b>     |                   | <b>Обед:</b>                |               |              |                                    |       |        |                          |
|              | 15                | Суп гороховый               |               | 200          | 2,2                                | 2,11  | 6,61   | 59,3                     |
|              | 24                | Рис отварной                |               | 150          | 2,58                               | 3,13  | 26,72  | 145,35                   |
|              | 42                | Гуляш из говядины           |               | 70           | 13,24                              | 5,85  | 7,74   | 138,45                   |
|              | 34                | Кисель                      |               | 180          | 0,08                               | -     | 29,85  | 120,45                   |
|              | 50                | Хлеб пшеничный              |               | 50           | 3,2                                | 0,4   | 20,0   | 96,0                     |
| <b>итого</b> |                   |                             |               | 650          | 22,0                               | 11,59 | 93,22  | 574,25                   |
| <b>4</b>     |                   | <b>Уплотненный полдник:</b> |               |              |                                    |       |        |                          |
|              | 21                | Суп молочный                |               | 180          | 11,82                              | 6,37  | 1,42   | 109,91                   |
|              | 62                | Чай                         |               | 150          | 0,02                               | -     | -      | 110,0                    |
|              | 50                | Хлеб пшеничный              |               | 20           | 1,6                                | 0,2   | 10,0   | 48,00                    |
|              | к/к               | Яблоко                      |               |              |                                    |       |        |                          |
| <b>итого</b> |                   |                             |               | 350          | 11,84                              | 6,37  | 1,42   | 219,92                   |
| Объем блюд:  |                   |                             |               |              | Калорийность всего за день (ккал): |       |        |                          |
| <b>Итого</b> |                   |                             |               | 1500         | 41,62                              | 31,59 | 155,49 | 1217,28                  |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 14 июня 2022 г.

Если  
(режим работы группы 10,5 ч)

| № рец.       | № техно-лог.карты | Прием пищи, наименование блюда | наиме-на | Масса порции | Пищевые вещества (г)               |       |        | Энергет. ценность (ккал) |
|--------------|-------------------|--------------------------------|----------|--------------|------------------------------------|-------|--------|--------------------------|
|              |                   |                                |          |              | Б                                  | Ж     | У      |                          |
| <b>1</b>     |                   | <b>Завтрак:</b>                |          |              |                                    |       |        |                          |
|              | 93                | Каша кукурузная                |          | 155          | 0,83                               | 0,12  | 7,1    | 32,8                     |
|              | 50                | Хлеб пшеничный                 |          | 20           | 1,6                                | 0,2   | 10,0   | 48,00                    |
|              | 48                | Масло порциями                 |          | 5            | 0,05                               | 3,63  | 0,07   | 33,1                     |
|              | 10/10             | Чай                            |          | 150          | 0,02                               | -     | -      | 0,019                    |
|              | к/к               | Печенье                        |          | 15           |                                    |       |        |                          |
| <b>итого</b> |                   |                                |          | 350          | 3,38                               | 10,03 | 46,85  | 289,12                   |
| <b>2</b>     |                   | <b>Завтрак</b>                 |          |              |                                    |       |        |                          |
|              | 76                | Сок фруктовый                  |          | 150          | 2,8                                | 3,4   | 4,0    | 86,0                     |
| <b>итого</b> |                   |                                |          | 100          | 2,8                                | 3,4   | 4,0    | 86,0                     |
| <b>3</b>     |                   | <b>Обед:</b>                   |          |              |                                    |       |        |                          |
|              | 15                | Суп гороховый                  |          | 150          | 2,2                                | 2,11  | 6,61   | 59,3                     |
|              | 24                | Рис отварной                   |          | 80           | 2,58                               | 3,13  | 26,72  | 145,35                   |
|              | 42                | Гуляш из говядины              |          | 50           | 13,24                              | 5,85  | 7,74   | 138,45                   |
|              | 34                | Кисель                         |          | 180          | 0,08                               | -     | 29,85  | 120,45                   |
|              | 50                | Хлеб пшеничный                 |          | 20           | 1,6                                | 0,2   | 10,0   | 48,00                    |
| <b>итого</b> |                   |                                |          | 450          | 21,3                               | 11,49 | 90,92  | 526,25                   |
| <b>4</b>     |                   | <b>Уплотненный полдник:</b>    |          |              |                                    |       |        |                          |
|              | 21                | Суп молочный                   |          | 150          | 11,82                              | 6,37  | 1,42   | 109,91                   |
|              | 62                | Чай                            |          | 150          | 0,02                               | -     | -      | 110,0                    |
|              | 50                | Хлеб пшеничный                 |          | 20           | 1,6                                | 0,2   | 10,0   | 48,00                    |
|              | к/к               | Яблоко                         |          |              |                                    |       |        |                          |
| <b>итого</b> |                   |                                |          | 320          | 11,84                              | 6,37  | 1,42   | 219,92                   |
| Объем блюд:  |                   |                                |          |              | Калорийность всего за день (ккал): |       |        |                          |
| <b>Итого</b> |                   |                                |          | 1220         | 39,32                              | 31,29 | 143,19 | 1121,29                  |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик \_\_\_\_\_