

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



Меню на 20 июня 2022 г.

Сад

(режим работы группы 12 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
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	26,9	22,13	112,94	759,46
3		Уплотненный полдник:					
	30	Чай с сахаром	180	3,67	3,19	15,82	107,0
	59	Картофель запеченный, с маслом	150	1,28	0,26	10,4	49,13
	50	Хлеб	30	2,34	0,54	19,93	96,0
	10	Омлет	100	8,96	8,12	6,49	110,0
итого			460	18,07	22,23	57,81	541,13
Калорийность всего за день (ккал):							
			1600	55,8	60,16	287,5	1962,89

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 20 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
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:					
	30	Чай с сахаром	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	59	Картофель запеченный, с маслом	150	1,28	0,26	10,4	49,13
	50	Хлеб	30	2,4	0,3	15,0	72,0
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: _____

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



Меню на 20 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	
		Завтрак:					
1	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
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
		Обед:					
2	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
		Уплотненный полдник:					
3	30	Чай с сахаром	130	0,27	0,17	0,11	3,21
	59	Картофель запеченный, с маслом	100	1,28	0,26	10,4	49,13
	50	Хлеб	20	2,4	0,3	15,0	72,0
итого			250	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: _____