

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



## Меню на 22 июня 2022 г.

Сад  
(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	№ тех-но-лог. кар-ты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-нование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>						
	93	Каша кукурузная		150	2,21	1,12	11,12	63,36
	50	Хлеб		40	3,2	0,4	20,0	96,0
	48	Масло (порциями)		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай		180	0,02	-	-	0,019
	к/к	Зефир						
<b>итого</b>				400	6,38	5,33	48,9	269,37
<b>2</b>		<b>Завтрак</b>						
	76	Сок фруктовый		100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>итого</b>				100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>3</b>		<b>Обед:</b>						
	13	Щи со свежей капустой		180	4,41	10,9	25,72	215,46
	41	Котлета мясная		80	9,92	15,52	-	186,4
	24	Рис отварной		150	2,58	3,13	26,72	145,35
	67	Соус красный		40	2,09	5,04	7,24	83,3
	50	Хлеб		50	3,2	0,4	20,0	96,0
	31	Компот из свежих яблок с изюмом		180	1,26	0,16	38,27	154,1
<b>итого</b>				680	23,95	35,19	122,59	901,53
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>						
	104	Булочка сахарная		70	7,3	4,7	1,46	112,69
	62	Чай		180	0,02	-	-	0,019
	42	Гуляш		80	18,05	14,26	4,58	218,0
	25	Макароньы отварные		130	10,35	0,72	21,65	134,55
	50	Хлеб		40	3,2	0,4	20,0	96,0
<b>итого</b>				500	40,42	20,58	68,69	657,26
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
<b>Итого</b>				1740	72,75	61,6	261,18	1924,16

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 22 июня 2022 г.

Сад

(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	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>						
	93	Каша кукурузная		150	2,21	1,12	11,12	63,36
	50	Хлеб		40	3,2	0,4	20,0	96,0
	48	Масло (порциями)		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай		180	0,02	-	-	0,019
	к/к	Зефир						
<b>итого</b>				400	6,38	5,33	48,9	269,37
<b>2</b>		<b>Завтрак</b>						
	76	Сок фруктовый		100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>итого</b>				100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>3</b>		<b>Обед:</b>						
	13	Щи со свежей капустой		180	4,41	10,9	25,72	215,46
	41	Котлета мясная		80	9,92	15,52	-	186,4
	24	Рис отварной		150	2,58	3,13	26,72	145,35
	67	Соус красный		20	2,09	5,04	7,24	83,3
	50	Хлеб		50	3,2	0,4	20,0	96,0
	31	Компот из свежих яблок с изюмом		180	1,26	0,16	38,27	154,1
<b>итого</b>				660	23,95	35,19	122,59	901,53
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>						
	104	Булочка сахарная		70	7,3	4,7	1,46	112,69
	62	Чай		180	0,02	-	-	0,019
<b>итого</b>				250	7,32	4,7	1,46	112,71
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
<b>Итого</b>				1410	39,15	45,72	193,95	1379,61

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 22 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	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>						
	93	Каша кукурузная		150	2,21	1,12	11,12	63,36
	50	Хлеб		30	3,2	0,4	20,0	96,0
	48	Масло (порциями)		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай		150	0,02	-	-	0,019
	к/к	Зефир						
<b>итого</b>				350	6,38	5,33	48,9	269,37
<b>2</b>		<b>Завтрак</b>						
	76	Сок фруктовый		100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>итого</b>				100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>3</b>		<b>Обед:</b>						
	13	Щи со свежей капустой		150	4,41	10,9	25,72	215,46
	41	Котлета мясная		50	9,92	15,52	-	186,4
	24	Рис отварной		70	2,58	3,13	26,72	145,35
	67	Соус красный		10	2,09	5,04	7,24	83,3
	50	Хлеб		20	3,2	0,4	20,0	96,0
	31	Компот из свежих яблок с изюмом		150	1,26	0,16	38,27	154,1
<b>итого</b>				450	23,46	35,15	117,95	880,61
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>						
	104	Булочка сахарная		70	7,3	4,7	1,46	112,69
	62	Чай		130	0,02	-	-	0,019
<b>итого</b>				200	7,32	4,7	1,46	112,71
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
<b>Итого</b>				1100	38,66	45,68	189,31	1358,69

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_