

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



Меню на 23 июня 2022 г.

Если
(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ тех-но-лог. кар-ты	Прием пищи, нование блюда	наиме-на	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	
					Б	Ж	У		
1		Завтрак:						110,83	
	95	Каша рисовая жидкая		150	8,96	8,12	0,49	96,0	
	50	Хлеб		30	3,2	0,4	20,0	89,0	
	30	Чай с сахаром		150	2,67	2,34	14,31		
итого				350	9,99	10,41	75,57	446,08	
2		Завтрак						86,0	
	76	Сок фруктовый		100	2,8	3,4	4,0	86,0	
итого				100	2,8	3,4	4,0		
3		Обед:						158,6	
	80	Суп Кудрявый		150	5,11	6,64	19,62	74,0	
	37	Рыба под овощами		50	7,61	2,45	5,33	138,0	
	23	Картофельное пюре		70	3,06	4,8	20,43	96,0	
	50	Хлеб		20	3,2	0,4	20,0	82,5	
	31	Компот из сухофруктов		150	0,15	0,15	16,73		
итого				450	20,73	22,34	96,43	670,01	
4		Полдник:						173,0	
	106	Пирожок с капустой		70	7,9	4,69	25,0	0,42	
	30	Чай с сахаром		180	0,06	0,05	0,012		
итого				250	7,96	4,74	25,012	173,42	
Объем блюд:					1150	41,48	40,89	201,01	1375,51
Итого									

Калорийность всего за день (ккал):

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 23 июня 2022 г.

Сад
(режим работы группы 12 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
	30	Чай с сахаром		180	2,67	2,34	14,31	89,0
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 капустой		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 крупой		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 23 июня 2022 г.

Сад
(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ тех-но-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		40	3,2	0,4	20,0	96,0
	30	Чай с сахаром		180	2,67	2,34	14,31	89,0
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 капустой		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: _____