

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



Меню на 27 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:						
	94	Каша манная		175	1,65	0,16	11,3	53,28
	50	Хлеб пшеничный		40	3,2	0,4	20	96,0
	62	Чай		180	0,02	-	-	0,019
итого				400	4,92	4,19	31,37	182,39
2		Завтрак						
	к/к	Сок фруктовый		100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого				100	0,90	0,18	17,71	76,9
3		Обед:						
	14	Борщ со свежей капустой		180	25,71	7,11	13,43	236,97
	27	Гречка отварная		130	5,73	4,06	25,76	162,5
	174	Тефтеля из говядины		70	10,46	8,89	8,7	156,99
	67	Соус красный		20	11,62	42,03	80,18	145,0
	31	Компот из сухофруктов		150	0,08	-	29,85	120,45
	50	Хлеб пшеничный		40	3,2	0,4	20,0	96,0
итого				620	57,42	62,58	169,33	721,96
4		Уплотненный полдник:						
	104	Булочка Дорожная		70	15,87	0,95	-	72,45
	63	Молоко		180	3,0	3,2	4,7	60,0
	60	Рагу овощное		200	0,67	0,13	5,43	25,66
	42	Гуляш		70	15,0	12,9	-	175,75
	50	Хлеб пшеничный		40	3,2	0,4	20,0	96,0
	к/к	Яблоко						
итого				680	39,24	18,08	51,13	525,86
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1800	102,48	85,03	269,54	1507,11

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 27 июня 2022 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ техно-лог.карты	Прием пищи, наименование блюда	наиме- Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	94	Каша манная	175	1,65	0,16	11,3	53,28
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96,0
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
итого			400	4,92	4,19	31,37	182,39
2		Завтрак					
	к/к	Сок фруктовый	100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого			100	0,90	0,18	17,71	76,9
3		Обед:					
	14	Борщ со свежей капустой	180	25,71	7,11	13,43	236,97
	27	Гречка отварная	130	5,73	4,06	25,76	162,5
	174	Тефтеля из говядины	70	10,46	8,89	8,7	156,99
	67	Соус красный	20	11,62	42,03	80,18	145,0
	31	Компот из сухофруктов	150	0,08	-	29,85	120,45
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,0	96,0
итого			620	57,42	62,58	169,33	721,96
4		Полдник:					
	104	Булочка Дорожная	70	15,87	0,95	-	72,45
	63	Молоко	180	3,0	3,2	4,7	60,0
	к/к	Яблоко					
итого			250	18,87	4,15	4,7	132,45
Объем блюд:							
Итого			1370	82,11	71,1	71,1	1113,7

Калорийность всего за день (ккал):

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 27 июня 2022 г.

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ техно-лог.карты	Прием пищи, название блюда	наиме-	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	5/4	Каша манная		175	1,65	0,16	11,3	53,28
	188	Хлеб пшеничный		20	3,2	0,4	20	96,0
	10/10	Чай		150	0,02	-	-	0,019
итого				350	4,92	4,19	31,37	182,39
2		Завтрак						
	к/к	Сок фруктовый		100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого				100	0,90	0,18	17,71	76,9
3		Обед:						
	14	Борщ со свежей капустой		180	25,71	7,11	13,43	236,97
	302	Гречка отварная		80	5,73	4,06	25,76	162,5
	174	Тефтеля из говядины		50	10,46	8,89	8,7	156,99
	67	Соус красный		10	11,62	42,03	80,18	145,0
	31	Компот из сухофруктов		150	0,08	-	29,85	120,45
	50	Хлеб пшеничный		20	3,2	0,4	20,0	96,0
итого				450	57,42	62,58	169,33	721,96
4		Полдник:						
	104	Булочка Дорожная		50	15,87	0,95	-	72,45
	63	Молоко		150	3,0	3,2	4,7	60,0
	к/к	Яблоко						
итого				200	18,87	4,15	4,7	132,45
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1100	82,11	71,1	71,1	1113,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____