

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



## Меню на 30 июня 2022г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч.)

№ рец.	№ техно-лог.к арты	Прием пищи, вание да	наимено-блю-	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>						
	97		Каша пшеничная	155	8,96	8,12	0,49	25,66
	30		Чай с сахаром	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	50		Хлеб	40	3,2	0,4	20,0	96,0
<b>итого</b>				400	12,28	8,54	60,69	162,66
<b>2</b>		<b>2 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>						
	37р		Суп картофельный с клецка-ми	180	2,5	2,8	17,0	193,25
	37		Рыба под овощами	100	11,88	6,84	3,08	61,0
	23		Пюре картофельное	130	2,36	3,38	12,93	115,54
	31		Компот из сухофруктов	180	0,02	-	-	0,019
	50		Хлеб	30	2,34	0,54	19,93	96,0
<b>итого</b>				640	19,98	13,74	70,65	542,69
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>						
	104		Булочка Веснушка	70	7,9	4,69	25,0	173,0
	62		Чай	180	0,02	-	-	0,019
<b>итого</b>				250	7,92	4,69	25,0	173,019
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>								
				1440	39,75	30,37	160,34	964,34

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 30 июня 2022 г.

Сад

(режим работы группы 12 ч.)

№ рец.	№ техно-лог.карты	Прием пищи, вание	наимено-блю-	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>						
	97	Каша пшеничная		150	8,96	8,12	0,49	25,66
	30	Чай с сахаром		180	0,27	0,17	0,11	3,21
	50	Хлеб		40	3,2	0,4	20,0	96,0
<b>итого</b>				395	12,28	8,54	60,69	162,66
<b>2</b>		<b>2 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>						
	37р	Суп картофельный с клецка-	ми	180	2,5	2,8	17,0	193,25
	37	Рыба под овощами		100	11,88	6,84	3,08	61,0
	23	Пюре картофельное		130	2,36	3,38	12,93	115,54
	31	Компот из сухофруктов		180	0,02	-	-	0,019
	50	Хлеб		40	2,34	0,54	19,93	96,0
<b>итого</b>				650	19,98	13,74	70,65	542,69
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>						
	104	Булочка Веснушка		70	7,9	4,69	25,0	173,0
	62	Чай		180	0,02	-	-	0,019
	10	Омлет		70	6,21	5,28	27,9	184,0
	50	Хлеб		30	2,4	0,3	15,0	72,0
<b>итого</b>				600	17,25	11,13	80,62	477,37
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>								
				1795	52,91	36,81	215,96	1268,73

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 30 июня 2022 г.

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч.)

№ рец.	№ техно-лог.карты	Прием пищи, вание	наимено-блю-	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>						
	97		Каша пшеничная	150	8,96	8,12	0,49	25,66
	30		Чай с сахаром	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	50		Хлеб	30	3,2	0,4	20,0	96,0
	итого			350	12,28	8,54	60,69	162,66
<b>2</b>		<b>2 Завтрак:</b>						
	76		Сок фруктовый	100	0,90	0,18	17,71	76,9
	итого			100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>3</b>		<b>Обед:</b>						
	37р		Суп картофельный с клецка-ми	150	2,5	2,8	17,0	193,25
	37		Рыба под овощами	50	11,88	6,84	3,08	61,0
	23		Пюре картофельное	80	2,36	3,38	12,93	115,54
	31		Компот из сухофруктов	180	0,02	-	-	0,019
	50		Хлеб	20	2,34	0,54	19,93	96,0
	итого			450	19,98	13,74	70,65	542,69
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>						
	104		Булочка Веснушка	50	4,27	0,28	25,0	126,53
	62		Чай	150	0,02	-	-	0,019
	итого			200	4,29	0,28	25,0	126,55
Калорийность всего за день (ккал):								
				1100	39,35	25,96	160,34	917,9

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_