

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



Меню на 1 июля 2022 г.

Сад

(режим работы группы 12 ч.)

№ рец.	№ техно-лог. карты	Прием пищи, вание	наимено-блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
1		Завтрак:			Б	Ж	У	
	101	Каша из пшена и риса «Дружба»		155	5,5	8,77	29,27	213,0
	30	Чай с сахаром		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	50	Хлеб		40	4,5	1,7	30,8	157,2
		итого		375	10,1	14,14	60,14	413,62
	76	2 Завтрак: Сок фруктовый		100	0,90	0,18	17,71	76,9
		Обед:		100	0,90	0,18	17,71	76,9
	16	Рассольник		200	3,72	8,14	8,68	145,9
	41	Биточки мясные		70	11,92	8,80	11,64	173,0
	35	Каша перловая рассыпчатая		150	3,13	5,56	14,38	120,0
	31	Компот из сухофруктов		180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб		50	2,34	0,54	19,93	96,0
		итого		650	21,55	23,06	82,39	647,9
	30	3 Уплотненный полдник: Чай с сахаром		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	104	Булочка сахарная		70	15,87	0,95	-	72,45
	36	Макароны отварные		250	0,74	0,06	3,93	19,95
	50	Хлеб		30	2,34	0,54	19,93	96,0
		итого		530	3,08	0,6	23,86	115,95
Калорийность всего за день (ккал):				1775	44,49	42,9	226,82	1504,69

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 1 июля 2022 г.

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч.)

№ рец.	№ тех. нол. кар. ты	Прием пищи, вание	наимено- блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	101	Каша из пшена и риса «Дружба»		150	5,5	8,77	29,27	213,0
	30	Чай с сахаром		150	0,06	0,05	0,012	0,42
	50	Хлеб		30	4,5	1,7	30,8	157,2
				10				
	итого			340	10,1	14,14	60,14	413,62
		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:						
	16	Рассольник		150	3,72	8,14	8,68	145,9
	41	Биточки мясные		50	11,92	8,80	11,64	173,0
	35	Каша перловая рассыпчатая		80	3,13	5,56	14,38	120,0
	31	Компот из сухофруктов		180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб		20	2,34	0,54	19,93	96,0
	итого			450	21,55	23,06	82,39	647,9
3		Полдник:						
	30	Чай с сахаром		150	0,06	0,05	0,012	0,42
	104	Булочка сахарная		70	15,87	0,95	-	72,45
	итого			220	8,86	4,92	42,72	250,32
		Калорийность всего за день (ккал):						
				1090	41,41	42,3	202,96	1388,74

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик _____

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



Меню на 1 июля 2022 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч.)

№ рец.	№ техно-лог. кар-ты	Прием пищи, вание	наимено-блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1								
Завтрак:								
	101	Каша из пшена и риса «Дружба»		150	5,5	8,77	29,27	213,0
	30	Чай с сахаром		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	50	Хлеб		40	4,5	1,7	30,8	157,2
итого				370	10,1	14,14	60,14	413,62
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:								
	16	Рассольник		200	3,72	8,14	8,68	145,9
	41	Биточки мясные		70	11,92	8,80	11,64	173,0
	35	Каша перловая рассыпчатая		150	3,13	5,56	14,38	120,0
	31	Компот из сухофруктов		180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб		50	2,34	0,54	19,93	96,0
итого				650	21,55	23,06	82,39	647,9
3								
Полдник:								
	30	Чай с сахаром		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	104	Булочка сахарная		70	15,87	0,95	-	72,45
итого				250	8,86	4,92	42,72	250,32
Калорийность всего за день (ккал):				1370	41,41	42,3	202,96	1388,74

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____