

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



Меню на 5 июля 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	
1		Завтрак:			Заведующий МАДОУ №3 «Колобок»			
	98	Каша пшеничная на молоке		175	4,39	4,20	28,30	169,0
	50	Хлеб		40	2,34	0,54	19,93	96,0
	48	Масло (порциями)		5	0,04	3,62	0,065	43,0
	30	Чай с сахаром		180	2,67	2,34	14,31	89,0
итого				400	11,09	16,46	65,62	467,34
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:						
	19	Суп манный с гречками		180	2,5	2,8	17,0	103,25
	174	Тефтели из говядины		70	12,6	9,49	6,0	168,7
	27	Гречка отварная		150	5,5	4,57	26,44	168,0
	67	Соус красный		30	1,16	4,2	8,01	74,5
	50	Хлеб		50	2,34	0,54	19,93	96,0
	32	Компот из кураги и изюма		180	0,44	0,02	27,76	113,0
	к/к	Огурец свежий						
итого				660	24,54	21,62	105,14	723,45
4		Уплотненный полдник:						
	88	Запеканка рисовая со сгущенным молоком		100	10,89	12,09	13,59	206,0
	62	Чай		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	42	Гуляш		70	18,05	14,26	4,58	218,0
	161	Горошница		120	3,64	5,37	36,67	210,0
	50	Хлеб		30	2,34	0,54	19,93	96,0
	к/к	Груша						
итого				620	36,48	32,81	95,78	826,42
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1780	76,13	74,37	277,67	2137,23

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 5 июля 2022 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ тех-но-лог. кар-ты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-нование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	98	Каша пшеничная на молоке		175	4,39	4,20	28,30	169,0
	50	Хлеб		40	2,34	0,54	19,93	96,0
	48	Масло (порциями)		5	0,04	3,62	0,065	43,0
	30	Чай с сахаром		180	2,67	2,34	14,31	89,0
итого				400	11,09	16,46	65,62	467,34
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:						
	19	Суп манный с гренками		180	2,5	2,8	17,0	103,25
	174	Тефтели из говядины		70	12,6	9,49	6,0	168,7
	27	Гречка отварная		130	5,5	4,57	26,44	168,0
	67	Соус красный		20	1,16	4,2	8,01	74,5
	50	Хлеб		40	2,34	0,54	19,93	96,0
	32	Компот из кураги и изюма		180	0,44	0,02	27,76	113,0
	к/к	Огурец свежий						
итого				620	24,54	21,62	105,14	723,45
4		Полдник:						
	88	Запеканка рисовая со сгущенным молоком		100	10,89	12,09	13,59	206,0
	62	Чай		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	к/к	Груша						
итого				280	10,95	12,14	13,6	206,42
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1400	49,38	53,62	188,36	1483,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 5 июля 2022 г.

Если

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ тех-но-лог. карты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-нование порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	98	Каша пшеничная на молоке	175	4,39	4,20	28,30	169,0
	50	Хлеб	40	2,34	0,54	19,93	96,0
	48	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
	30	Чай с сахаром	150	2,67	2,34	14,31	89,0
итого			350	11,09	16,46	65,62	467,34
2		Завтрак					
	76	Сок фруктовый	100	2,8	3,4	4,0	86,0
итого			100	2,8	3,4	4,0	86,0
№ рец.	но-	Обед:	блюда				(ккал)
	19	Суп манный с гречками	150	2,5	2,8	17,0	103,25
	174	Тефтели из говядины	70	12,6	9,49	6,0	168,7
	27	Гречка отварная	70	5,5	4,57	26,44	168,0
	67	Соус красный	10	1,16	4,2	8,01	74,5
	50	Хлеб	20	2,34	0,54	19,93	96,0
	32	Компот из кураги и изюма	150	0,44	0,02	27,76	113,0
	к/к	Огурец свежий					
итого			450	24,54	21,62	105,14	723,45
4		Полдник:					
	88	Запеканка рисовая со сгущенным молоком	100	10,89	12,09	13,59	206,0
	62	Чай	130	0,06	0,05	0,012	0,42
	к/к	Груша					
итого			230	10,95	12,14	13,6	206,42
Объем блюд:				Калорийность всего за день (ккал):			
Итого			1130	49,38	53,62	188,36	1483,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____