


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

Меню на 6 июля 2022 г.

Сад
 (режим работы группы 12 ч)

№ рец.	№ тех-но-лог. кар-ты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	94	Каша манная		150	2,21	1,12	11,12	63,36
	50	Хлеб		40	3,2	0,4	20,0	96,0
	48	Масло (порциями)		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай		180	0,02	-	-	0,019
	к/к	Конфета						
итого				400	6,38	5,33	48,9	269,37
2		Завтрак						
	к/к	Банан		100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого				100	0,90	0,18	17,71	76,9
3		Обед:						
	19	Суп с крупой		180	4,41	10,9	25,72	215,46
	41	Котлета мясная		80	9,92	15,52	-	186,4
	24	Рис отварной		150	2,58	3,13	26,72	145,35
	67	Соус красный		40	2,09	5,04	7,24	83,3
	50	Хлеб		50	3,2	0,4	20,0	96,0
	33	Кисель		180	1,26	0,16	38,27	154,1
итого				680	23,95	35,19	122,59	901,53
4		Уплотненный полдник:						
	104	Крендель Гребешок		70	7,3	4,7	1,46	112,69
	62	Чай		180	0,02	-	-	0,019
	42	Гуляш		80	18,05	14,26	4,58	218,0
	25	Макароны отварные		130	10,35	0,72	21,65	134,55
	50	Хлеб		40	3,2	0,4	20,0	96,0
итого				500	40,42	20,58	68,69	657,26
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1710	72,75	61,6	261,18	1924,16

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 6 июля 2022 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 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		150	2,21	1,12	11,12	63,36
	50	Хлеб		40	3,2	0,4	20,0	96,0
	48	Масло (порциями)		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай		180	0,02	-	-	0,019
	к/к	Конфета						
итого				400	6,38	5,33	48,9	269,37
2		Завтрак						
	к/к	Банан		100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого				100	0,90	0,18	17,71	76,9
3		Обед:						
	19	Суп с крупой		180	4,41	10,9	25,72	215,46
	41	Котлета мясная		80	9,92	15,52	-	186,4
	24	Рис отварной		150	2,58	3,13	26,72	145,35
	67	Соус красный		20	2,09	5,04	7,24	83,3
	50	Хлеб		50	3,2	0,4	20,0	96,0
	33	Кисель		180	1,26	0,16	38,27	154,1
итого				660	23,95	35,19	122,59	901,53
4		Полдник:						
	104	Крендель Гребешок		70	7,3	4,7	1,46	112,69
	62	Чай		180	0,02	-	-	0,019
итого				250	7,32	4,7	1,46	112,71
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1410	39,15	45,72	193,95	1379,61

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 6 июля 2022 г.

Ясли

(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:						
	94	Каша манная		150	2,21	1,12	11,12	63,36
	50	Хлеб		30	3,2	0,4	20,0	96,0
	48	Масло (порциями)		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай		150	0,02	-	-	0,019
	к/к	Конфета						
итого				350	6,38	5,33	48,9	269,37
2		Завтрак						
	к/к	Банан		100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого				100	0,90	0,18	17,71	76,9
3		Обед:						
	19	Суп с крупой		150	4,41	10,9	25,72	215,46
	41	Котлета мясная		50	9,92	15,52	-	186,4
	24	Рис отварной		70	2,58	3,13	26,72	145,35
	67	Соус красный		10	2,09	5,04	7,24	83,3
	50	Хлеб		20	3,2	0,4	20,0	96,0
	33	Кисель		150	1,26	0,16	38,27	154,1
итого				450	23,46	35,15	117,95	880,61
4		Уплотненный полдник:						
	104	Крендель Гребешок		70	7,3	4,7	1,46	112,69
	62	Чай		130	0,02	-	-	0,019
итого				200	7,32	4,7	1,46	112,71
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1100	38,66	45,68	189,31	1358,69

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____