

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



Меню на 07 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:						
	95	Каша рисовая жидкая		150	8,96	8,12	0,49	110,83
	50	Хлеб		30	3,2	0,4	20,0	96,0
	48	Масло (порциями)		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	30	Чай с сахаром		150	2,67	2,34	14,31	89,0
	к/к	Печенье						
итого				350	9,99	10,41	75,57	446,08
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:						
	80	Суп Кудрявый		150	5,11	6,64	19,62	158,6
	39	Котлета рыбная с соусом		50	7,61	2,45	5,33	74,0
	23	Картофельное пюре		70	3,06	4,8	20,43	138,0
	50	Хлеб		20	3,2	0,4	20,0	96,0
	31	Компот из яблок с курагой		150	0,15	0,15	16,73	82,5
	к/к	Помидор свежий						
итого				450	20,73	22,34	96,43	670,01
4		Полдник:						
	106	Пирожок с картофелем		70	7,9	4,69	25,0	173,0
	30	Чай с сахаром		180	0,06	0,05	0,012	0,42
итого				250	7,96	4,74	25,012	173,42
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1150	41,48	40,89	201,01	1375,51

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 07 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:						
	95	Каша рисовая жидкая		150	8,96	8,12	0,49	110,83
	50	Хлеб		40	3,2	0,4	20,0	96,0
	48	Масло (порциями)		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	30	Чай с сахаром		180	2,67	2,34	14,31	89,0
	к/к	Печенье						
итого				400	9,99	10,41	75,57	446,08
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:						
	80	Суп Кудрявый		180	5,11	6,64	19,62	158,6
	39	Котлета рыбная с соусом		80	7,61	2,45	5,33	74,0
	23	Картофельное пюре		130	3,06	4,8	20,43	138,0
	50	Хлеб		40	3,2	0,4	20,0	96,0
	31	Компот из яблок с курагой		180	0,18	0,18	20,07	99,0
	к/к	Помидор свежий						
итого				620	20,73	22,34	96,43	670,01
4		Полдник:						
	106	Пирожок с картофелем		100	7,9	4,69	25,0	173,0
	30	Чай с сахаром		180	0,06	0,05	0,012	0,42
итого				280	7,96	4,74	25,012	173,42
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1400	41,48	40,89	201,01	1375,51

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 07 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:						
	95	Каша рисовая жидкая		150	8,96	8,12	0,49	110,83
	50	Хлеб		30	3,2	0,4	20,0	96,0
	48	Масло (порциями)		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	30	Чай с сахаром		180	2,67	2,34	14,31	89,0
	к/к	Печенье						
итого				400	9,99	10,41	75,57	446,08
2		Завтрак						
	76	Сок фруктовый		150	2,8	3,4	4,0	86,0
итого				150	2,8	3,4	4,0	86,0
3		Обед:						
	80	Суп Кудрявый		180	5,11	6,64	19,62	158,6
	39	Котлета рыбная с соусом		80	7,61	2,45	5,33	74,0
	23	Картофельное пюре		130	3,06	4,8	20,43	138,0
	50	Хлеб		40	3,2	0,4	20,0	96,0
	31	Компот из яблок с курагой		180	0,18	0,18	20,07	99,0
	к/к	Помидор свежий						
итого				630	44,02	22,42	100,35	693,34
4		Уплотненный полдник:						
	106	Пирожок с картофелем		100	7,9	4,69	25,0	173,0
	30	Чай с сахаром		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	42	Суп молочный с крупой		200	18,05	14,26	4,58	218,0
	50	Хлеб		20	2,34	0,54	19,93	96,0
итого				500	29,85	20,04	70,52	583,42
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1680	86,66	56,27	250,44	1808,84

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____