

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



Меню на 8 июля 2022 г.

Сад

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	№ техно-лог. карты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-на	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	96	Каша гречневая		175	1,65	0,16	11,3	53,28
	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
	49	Сыр порциями		25				
итого				400	36,91	31,2	67,52	849,99
2		Завтрак						
	76	Сок фруктовый		100	1,5	0,5	21,0	96,0
итого				100	1,5	0,5	21,0	96,0
3		Обед:						
	19	Харчо		180	3,93	1,98	14,68	92,56
	272	Горошница		130	10,35	0,72	21,65	134,55
	42	Гуляш из отварного мяса		70	11,92	8,8	11,64	173,0
	67	Соус красный		30	1,16	4,2	8,01	74,5
	33	Кисель		180	0,44	0,02	27,76	113,0
	188	Хлеб пшеничный		40	3,2	0,4	20	96,0
итого				630	38,47	22,13	101,59	707,93
4		Уплотненный полдник:						
	39	Рыба в омлете		120	11,88	6,84	3,08	61,0
	30	Чай с сахаром		180	0,06	-	0,01	0,57
	125	Картофель отварной		100	0,03	0,41	16,51	77,99
	50	Хлеб		30	2,4	0,3	15,0	72,0
		Яблоко						
итого				480	19,86	2,16	52,52	319,01
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1610	96,47	55,99	242,63	1972,93

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 8 июля 2022 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ тех-но-лог. кар-ты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-на	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	96	Каша гречневая		175	1,65	0,16	11,3	53,28
	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
	49	Сыр порциями		25				
итого				400	36,91	31,2	67,52	849,99
2		Завтрак						
	76	Сок фруктовый		100	1,5	0,5	21,0	96,0
итого				100	1,5	0,5	21,0	96,0
3		Обед:						
	19	Харчо		180	3,93	1,98	14,68	92,56
	272	Горошница		130	10,35	0,72	21,65	134,55
	42	Гуляш из отварного мяса		70	11,92	8,8	11,64	173,0
	67	Соус красный		20	1,16	4,2	8,01	74,5
	33	Кисель		180	0,44	0,02	27,76	113,0
	188	Хлеб пшеничный		40	3,2	0,4	20	96,0
итого				620	38,47	22,13	101,59	707,93
4		Полдник:						
	39	Рыба в омлете		120	11,88	6,84	3,08	61,0
	30	Чай с сахаром		180	0,06	-	0,01	0,57
		Яблоко						
итого				300	15,93	0,95	0,01	73,02
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1420	92,81	54,78	190,12	1726,94

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 8 июля 2022 г.

Ясли
(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ тех-но-лог. кар-ты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-нование порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	96	Каша гречневая	175	1,65	0,16	11,3	53,28
	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
	49	Сыр порциями	20				
итого			380	36,91	31,2	67,52	849,99
2		Завтрак					
	76	Сок фруктовый	100	1,5	0,5	21,0	96,0
итого			100	1,5	0,5	21,0	96,0
3		Обед:					
	19	Харчо	120	3,93	1,98	14,68	92,56
	272	Горошница	130	10,35	0,72	21,65	134,55
	42	Гуляш из отварного мяса	50	11,92	8,8	11,64	173,0
	67	Соус красный	10	1,16	4,2	8,01	74,5
	33	Кисель	180	0,44	0,02	27,76	113,0
	188	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,4	20	96,0
итого			450	38,47	22,13	101,59	707,93
4		Полдник:					
	39	Рыба в омлете	70	11,88	6,84	3,08	61,0
	30	Чай с сахаром	130	0,06	-	0,01	0,57
		Яблоко					
итого			200	15,93	0,95	0,01	73,02
Объем блюд:				Калорийность всего за день (ккал):			
Итого			1130	92,81	54,78	190,12	1726,94

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____