

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



## Меню на 11 июля 2022 г.

Сад

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	№ техно-но-лог. карты	Прием пищи, нововведение блюда	наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>						
	94	Каша манная		175	1,65	0,16	11,3	53,28
	50	Хлеб пшеничный		40	3,2	0,4	20	96,0
	48	Масло (порциями)		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай		180	0,02	-	-	0,019
	к/к	Конфета						
<b>итого</b>				400	4,92	4,19	31,37	182,39
<b>2</b>		<b>Завтрак</b>						
	к/к	Сок фруктовый		100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>итого</b>				100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>3</b>		<b>Обед:</b>						
	12	Свекольник		180	25,71	7,11	13,43	236,97
	27	Гречка отварная		130	5,73	4,06	25,76	162,5
	174	Тефтеля из говядины		70	10,46	8,89	8,7	156,99
	67	Соус красный		20	11,62	42,03	80,18	145,0
	31	Компот из яблок с лимоном		180	0,08	-	29,85	120,45
	50	Хлеб пшеничный		40	3,2	0,4	20,0	96,0
<b>итого</b>				620	57,42	62,58	169,33	721,96
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>						
	104	Булочка Дорожная		70	15,87	0,95	-	72,45
	62	Чай		180	3,0	3,2	4,7	60,0
	60	Рагу овощное		200	0,67	0,13	5,43	25,66
	42	Гуляш		70	15,0	12,9	-	175,75
	50	Хлеб пшеничный		40	3,2	0,4	20,0	96,0
<b>итого</b>				680	39,24	18,08	51,13	525,86
Объем блюд:								
<b>Итого</b>				1800	102,48	85,03	269,54	1507,11

Калорийность всего за день (ккал):

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 11 июля 2022 г.

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ техно-но-лог. карты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-нование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>						
	5/4	Каша манная		175	1,65	0,16	11,3	53,28
	188	Хлеб пшеничный		20	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						
<b>итого</b>				350	4,92	4,19	31,37	182,39
<b>2</b>		<b>Завтрак</b>						
	к/к	Сок фруктовый		100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>итого</b>				100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>3</b>		<b>Обед:</b>						
	12	Свекольник		180	25,71	7,11	13,43	236,97
	24	Гречка отварная		80	5,73	4,06	25,76	162,5
	174	Тефтеля из говядины		50	10,46	8,89	8,7	156,99
	67	Соус красный		10	11,62	42,03	80,18	145,0
	31	Компот из яблок с лимоном		150	0,08	-	29,85	120,45
	50	Хлеб пшеничный		20	3,2	0,4	20,0	96,0
<b>итого</b>				450	57,42	62,58	169,33	721,96
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>						
	104	Булочка Дорожная		50	15,87	0,95	-	72,45
	62	Чай		150	3,0	3,2	4,7	60,0
<b>итого</b>				200	18,87	4,15	4,7	132,45
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
<b>Итого</b>				1100	82,11	71,1	71,1	1113,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

