

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



## Меню на 12 июля 2022 г.

Сад  
(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	№ техно-лог.карты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>						
	96	Каша гречневая		155	0,83	0,12	7,1	32,8
	50	Хлеб пшеничный		40	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>				400	4,98	10,23	56,85	337,12
<b>2</b>		<b>Завтрак</b>						
	76	Сок фруктовый		150	2,8	3,4	4,0	86,0
<b>итого</b>				100	2,8	3,4	4,0	86,0
<b>3</b>		<b>Обед:</b>						
	15	Суп гороховый		200	2,2	2,11	6,61	59,3
	35	Перловка отварная		150	2,58	3,13	26,72	145,35
	42	Гуляш из говядины		80	13,24	5,85	7,74	138,45
	31	Компот из яблок и кураги		180	0,08	-	29,85	120,45
	50	Хлеб пшеничный		50	3,2	0,4	20,0	96,0
<b>итого</b>				660	22,0	11,59	93,22	574,25
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>						
	88	Запеканка рисовая со сгущенным молоком		100	11,82	6,37	1,42	109,91
	30	Чай с сахаром		180	0,02	-	-	110,0
	10	Омлет		150	8,96	8,12	0,49	25,66
	50	Хлеб пшеничный		50	4,0	0,5	25,0	120,0
<b>итого</b>				640	30,94	21,39	47,91	533,57
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
<b>Итого</b>				1800	60,72	46,61	201,98	1530,94

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_



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

## Меню на 12 июля 2022 г.

Если  
(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ техно-но-лог. карты	Прием пищи, наименование блюда	наиме- Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	96	Каша гречневая	155	0,83	0,12	7,1	32,8
	50	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,0	48,00
	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	3,38	10,03	46,85	289,12
<b>2</b>		<b>Завтрак</b>					
	76	Сок фруктовый	150	2,8	3,4	4,0	86,0
<b>итого</b>			100	2,8	3,4	4,0	86,0
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	15	Суп гороховый	150	2,2	2,11	6,61	59,3
	35	Перловка отварная	80	2,58	3,13	26,72	145,35
	42	Гуляш из говядины	50	13,24	5,85	7,74	138,45
	31	Компот из яблок и кураги	180	0,08	-	29,85	120,45
	50	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,0	48,00
<b>итого</b>			450	21,3	11,49	90,92	526,25
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>					
	88	Запеканка рисовая со сгущенным молоком	50	11,82	6,37	1,42	109,91
	30	Чай с сахаром	150	0,02	-	-	110,0
	50	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,0	48,00
<b>итого</b>			320	11,84	6,37	1,42	219,92
Объем блюд:				Калорийность всего за день (ккал):			
<b>Итого</b>			1220	39,32	31,29	143,19	1121,29

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик \_\_\_\_\_

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



## Меню на 12 июля 2022 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ техно-лог.карты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>						
	96	Каша гречневая		155	0,83	0,12	7,1	32,8
	50	Хлеб пшеничный		40	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>				400	4,98	10,23	56,85	337,12
<b>2</b>		<b>Завтрак</b>						
	76	Сок фруктовый		150	2,8	3,4	4,0	86,0
<b>итого</b>				100	2,8	3,4	4,0	86,0
<b>3</b>		<b>Обед:</b>						
	15	Суп гороховый		200	2,2	2,11	6,61	59,3
	35	Перловка отварная		150	2,58	3,13	26,72	145,35
	42	Гуляш из говядины		70	13,24	5,85	7,74	138,45
	31	Компот из яблок и кураги		180	0,08	-	29,85	120,45
	50	Хлеб пшеничный		50	3,2	0,4	20,0	96,0
<b>итого</b>				650	22,0	11,59	93,22	574,25
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>						
	88	Запеканка рисовая со сгущенным молоком		100	11,82	6,37	1,42	109,91
	30	Чай с сахаром		150	0,02	-	-	110,0
	50	Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	10,0	48,00
<b>итого</b>				350	11,84	6,37	1,42	219,92
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
<b>Итого</b>				1500	41,62	31,59	155,49	1217,28

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_