

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



## Меню на 14 июля 2022 г.

Сад

(режим работы группы 12 ч.)

№ рец.	№ техно-лог.карты	Прием пищи, вание да	наимено-блю-	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>						
	10		Омлет	150	8,96	8,12	0,49	25,66
	30		Чай с сахаром	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	50		Хлеб	40	3,2	0,4	20,0	96,0
	48		Масло (порциями)					
итого				395	12,28	8,54	60,69	162,66
<b>2</b>		<b>2 Завтрак:</b>						
	76		Сок фруктовый	100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого				100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>3</b>		<b>Обед:</b>						
	37р		Суп картофельный с клецка-ми	180	2,5	2,8	17,0	193,25
	42		Гуляш из отварного мяса	70	15,67	10,25	2,2	163,96
	23		Пюре картофельное	130	2,36	3,38	12,93	115,54
	33		Кисель	180	0,02	-	-	0,019
	50		Хлеб	40	2,34	0,54	19,93	96,0
итого				650	19,98	13,74	70,65	542,69
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>						
	104		Булочка с повидлом	70	7,9	4,69	25,0	173,0
	62		Чай	180	0,02	-	-	0,019
	97		Каша гречневая	200	6,21	5,28	27,9	184,0
	50		Хлеб	30	2,4	0,3	15,0	72,0
итого				600	17,25	11,13	80,62	477,37
Калорийность всего за день (ккал):								
				1795	52,91	36,81	215,96	1268,73

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 14 июля 2022г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч.)

№ рец.	№ техно-лог.к арты	Прием пищи, вание да	наимено-блю-	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>						
	10	Омлет		155	8,96	8,12	0,49	25,66
	30	Чай с сахаром		180	0,27	0,17	0,11	3,21
	50	Хлеб		40	3,2	0,4	20,0	96,0
	48	Масло (порциями)						
итого				400	12,28	8,54	60,69	162,66
<b>2</b>		<b>2 Завтрак:</b>						
	76	Сок фруктовый		100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого				100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>3</b>		<b>Обед:</b>						
	37р	Суп картофельный с клецка-ми		180	2,5	2,8	17,0	193,25
	42	Гуляш из отварного мяса		70	15,67	10,25	2,2	163,96
	23	Пюре картофельное		130	2,36	3,38	12,93	115,54
	33	Кисель		180	0,02	-	-	0,019
	50	Хлеб		30	2,34	0,54	19,93	96,0
итого				640	19,98	13,74	70,65	542,69
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>						
	104	Булочка с повидлом		70	7,9	4,69	25,0	173,0
	62	Чай		180	0,02	-	-	0,019
итого				250	7,92	4,69	25,0	173,019
Калорийность всего за день (ккал):								
				1440	39,75	30,37	160,34	964,34

Не содержит ГМО и пищевых добавок  
Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 14 июля 2022 г.

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч.)

№ рец.	№ техно-лог.карты	Прием пищи, вание да	наимено-блю-	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>						
	10	Омлет		150	8,96	8,12	0,49	25,66
	30	Чай с сахаром		180	0,27	0,17	0,11	3,21
	50	Хлеб		30	3,2	0,4	20,0	96,0
	48	Масло (порциями)						
итого				350	12,28	8,54	60,69	162,66
<b>2</b>		<b>2 Завтрак:</b>						
	76	Сок фруктовый		100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого				100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>3</b>		<b>Обед:</b>						
	37р	Суп картофельный с клецка-ми		150	2,5	2,8	17,0	193,25
	42	Гуляш из отварного мяса		70	15,67	10,25	2,2	163,96
	23	Пюре картофельное		80	2,36	3,38	12,93	115,54
	33	Кисель		180	0,02	-	-	0,019
	50	Хлеб		20	2,34	0,54	19,93	96,0
итого				450	19,98	13,74	70,65	542,69
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>						
	104	Булочка с повидлом		50	4,27	0,28	25,0	126,53
	62	Чай		150	0,02	-	-	0,019
итого				200	4,29	0,28	25,0	126,55
Калорийность всего за день (ккал):								
				1100	39,35	25,96	160,34	917,9

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_