

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



## Меню на 15 июля 2022 г.

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч.)

№ рец.	№ техно-лог. карты	Прием пищи, вание	наимено-блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>						
	101	Каша из пшена и риса «Дружба»		150	5,5	8,77	29,27	213,0
	30	Чай с сахаром		150	0,06	0,05	0,012	0,42
	50	Хлеб		30	4,5	1,7	30,8	157,2
	48	Масло (порциями)		5	0,05	3,63	0,07	33,1
<b>итого</b>				340	10,1	14,14	60,14	413,62
		<b>2 Завтрак:</b>						
	76	Сок фруктовый		100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>итого</b>				100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>2</b>		<b>Обед:</b>						
	16	Рассольник		150	3,72	8,14	8,68	145,9
	41	Биточки мясные		50	11,92	8,80	11,64	173,0
	55	Картофель отварной		80	3,13	5,56	14,38	120,0
	31	Компот из сухофруктов		180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб		20	2,34	0,54	19,93	96,0
<b>итого</b>				450	21,55	23,06	82,39	647,9
<b>3</b>		<b>Полдник:</b>						
	30	Чай с сахаром		150	0,06	0,05	0,012	0,42
	к/к	Кекс Зебра		70	15,87	0,95	-	72,45
<b>итого</b>				220	8,86	4,92	42,72	250,32
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>								
				1090	41,41	42,3	202,96	1388,74

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик \_\_\_\_\_

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



## Меню на 15 июля 2022 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч.)

№ рец.	№ техно-лог. карты	Прием пищи, вание	наимено-блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>						
	101	Каша из пшена и риса «Дружба»		150	5,5	8,77	29,27	213,0
	30	Чай с сахаром		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	50	Хлеб		40	4,5	1,7	30,8	157,2
	48	Масло (порциями)		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	<b>итого</b>			370	10,1	14,14	60,14	413,62
		<b>2 Завтрак:</b>						
	76	Сок фруктовый		100	0,90	0,18	17,71	76,9
	<b>итого</b>			100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>2</b>		<b>Обед:</b>						
	16	Рассольник		200	3,72	8,14	8,68	145,9
	41	Биточки мясные		70	11,92	8,80	11,64	173,0
	55	Картофель отварной		150	3,13	5,56	14,38	120,0
	31	Компот из сухофруктов		180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб		50	2,34	0,54	19,93	96,0
	<b>итого</b>			650	21,55	23,06	82,39	647,9
<b>3</b>		<b>Полдник:</b>						
	30	Чай с сахаром		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	к/к	Кекс Зебра		70	15,87	0,95	-	72,45
	<b>итого</b>			250	8,86	4,92	42,72	250,32
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>								
				1370	41,41	42,3	202,96	1388,74

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 15 июля 2022 г.

Сад

(режим работы группы 12 ч.)

№ рец.	№ тех. нолог. карты	Прием пищи, вание	наимено- блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>						
	101	Каша из пшена и риса «Дружба»		155	5,5	8,77	29,27	213,0
	30	Чай с сахаром		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	50	Хлеб		40	4,5	1,7	30,8	157,2
	48	Масло (порциями)		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	<b>итого</b>			375	10,1	14,14	60,14	413,62
		<b>2 Завтрак:</b>						
	76	Сок фруктовый		100	0,90	0,18	17,71	76,9
	<b>итого</b>			100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>2</b>		<b>Обед:</b>						
	16	Рассольник		200	3,72	8,14	8,68	145,9
	41	Биточки мясные		70	11,92	8,80	11,64	173,0
	55	Картофель отварной		150	3,13	5,56	14,38	120,0
	31	Компот из сухофруктов		180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб		50	2,34	0,54	19,93	96,0
	<b>итого</b>			650	21,55	23,06	82,39	647,9
<b>3</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>						
	30	Чай с сахаром		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	к/к	Кекс Зебра		70	15,87	0,95	-	72,45
	96	Каша рисовая		250	0,74	0,06	3,93	19,95
	50	Хлеб		30	2,34	0,54	19,93	96,0
	<b>итого</b>			530	3,08	0,6	23,86	115,95
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>								
				1775	44,49	42,9	226,82	1504,69

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_