

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ №3 «Колобок»

Зарубина Т.Л.



## Меню на 02 августа 2022 г.

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

| № рец.       | № тех-но-лог. кар-ты | Прием пищи, наименование блюда          | наиме-нование | Масса порции                       | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергет. ценность (ккал) |
|--------------|----------------------|---|---------------|------------------------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------|
|              |                      |   |               |                                    | Б                    | Ж     | У      |                          |
| <b>1</b>     |                      | <b>Завтрак:</b>                         |               |                                    |                      |       |        |                          |
|              | 7                    | Каша пшеничная на молоке                |               | 155                                | 4,39                 | 4,20  | 28,30  | 169,0                    |
|              | 50                   | Хлеб                                    |               | 40                                 | 2,34                 | 0,54  | 19,93  | 96,0                     |
|              | 48                   | Масло (порциями)                        |               | 5                                  | 0,04                 | 3,62  | 0,065  | 43,0                     |
|              | 30                   | Чай с сахаром                           |               | 150                                | 2,67                 | 2,34  | 14,31  | 89,0                     |
| <b>итого</b> |                      |   |               | 350                                | 11,09                | 16,46 | 65,62  | 467,34                   |
| <b>2</b>     |                      | <b>Завтрак</b>                          |               |                                    |                      |       |        |                          |
|              | 76                   | Сок фруктовый                           |               | 100                                | 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>                            |               |                                    |                      |       |        |                          |
|              | 19                   | Суп манный с гренками                   |               | 150                                | 2,5                  | 2,8   | 17,0   | 103,25                   |
|              | 128                  | Тефтели из сердца                       |               | 70                                 | 12,6                 | 9,49  | 6,0    | 168,7                    |
|              | 25                   | Макаронны отварные                      |               | 70                                 | 5,5                  | 4,57  | 26,44  | 168,0                    |
|              | 67                   | Соус красный                            |               | 10                                 | 1,16                 | 4,2   | 8,01   | 74,5                     |
|              | 50                   | Хлеб                                    |               | 20                                 | 2,34                 | 0,54  | 19,93  | 96,0                     |
|              | 32                   | Компот из изюма                         |               | 150                                | 0,44                 | 0,02  | 27,76  | 113,0                    |
| <b>итого</b> |                      |   |               | 450                                | 24,54                | 21,62 | 105,14 | 723,45                   |
| <b>4</b>     |                      | <b>Полдник:</b>                         |               |                                    |                      |       |        |                          |
|              | 88                   | Запеканка рисовая со сгу-щенным молоком |               | 100                                | 10,89                | 12,09 | 13,59  | 206,0                    |
|              | 62                   | Чай                                     |               | 130                                | 0,06                 | 0,05  | 0,012  | 0,42                     |
| <b>итого</b> |                      |   |               | 230                                | 10,95                | 12,14 | 13,6   | 206,42                   |
| Объем блюд:  |                      |   |               | Калорийность всего за день (ккал): |                      |       |        |                          |
| <b>Итого</b> |                      |   |               | 1130                               | 49,38                | 53,62 | 188,36 | 1483,21                  |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: 

Кладовщик: 

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



## Меню на 02 августа 2022 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч)

| № рец.       | № тех-но-лог. кар-ты | Прием пищи, наименование блюда         | наиме-нование порции | Масса порции | Пищевые вещества (г)               |       |        | Энергет. ценность (ккал) |
|--------------|----------------------|--|----------------------|--------------|------------------------------------|-------|--------|--------------------------|
|              |                      |  |                      |              | Б                                  | Ж     | У      |                          |
| <b>1</b>     |                      | <b>Завтрак:</b>                        |                      |              |                                    |       |        |                          |
|              | 7                    | Каша пшеничная на молоке               |                      | 155          | 4,39                               | 4,20  | 28,30  | 169,0                    |
|              | 50                   | Хлеб                                   |                      | 40           | 2,34                               | 0,54  | 19,93  | 96,0                     |
|              | 48                   | Масло (порциями)                       |                      | 5            | 0,04                               | 3,62  | 0,065  | 43,0                     |
|              | 30                   | Чай с сахаром                          |                      | 180          | 2,67                               | 2,34  | 14,31  | 89,0                     |
| <b>итого</b> |                      |  |                      | 400          | 11,09                              | 16,46 | 65,62  | 467,34                   |
| <b>2</b>     |                      | <b>Завтрак</b>                         |                      |              |                                    |       |        |                          |
|              | 76                   | Сок фруктовый                          |                      | 100          | 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>                           |                      |              |                                    |       |        |                          |
|              | 19                   | Суп манный с гречками                  |                      | 180          | 2,5                                | 2,8   | 17,0   | 103,25                   |
|              | 128                  | Тефтели из сердца                      |                      | 70           | 12,6                               | 9,49  | 6,0    | 168,7                    |
|              | 25                   | Макаронны отварные                     |                      | 130          | 5,5                                | 4,57  | 26,44  | 168,0                    |
|              | 67                   | Соус красный                           |                      | 20           | 1,16                               | 4,2   | 8,01   | 74,5                     |
|              | 50                   | Хлеб                                   |                      | 40           | 2,34                               | 0,54  | 19,93  | 96,0                     |
|              | 32                   | Компот из изюма                        |                      | 180          | 0,44                               | 0,02  | 27,76  | 113,0                    |
| <b>итого</b> |                      |  |                      | 620          | 24,54                              | 21,62 | 105,14 | 723,45                   |
| <b>4</b>     |                      | <b>Полдник:</b>                        |                      |              |                                    |       |        |                          |
|              | 88                   | Запеканка рисовая со сгущенным молоком |                      | 100          | 10,89                              | 12,09 | 13,59  | 206,0                    |
|              | 62                   | Чай                                    |                      | 180          | 0,06                               | 0,05  | 0,012  | 0,42                     |
| <b>итого</b> |                      |  |                      | 280          | 10,95                              | 12,14 | 13,6   | 206,42                   |
| Объем блюд:  |                      |  |                      |              | Калорийность всего за день (ккал): |       |        |                          |
| <b>Итого</b> |                      |  |                      | 1400         | 49,38                              | 53,62 | 188,36 | 1483,21                  |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: 

Кладовщик: 



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



## Меню на 02 августа 2022 г.

Сад

(режим работы группы 12 ч)

| № рец.             | № техно-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>                        |               |              |   |       |        |                          |
|                    | 7                  | Каша пшеничная на молоке               |               | 155          | 4,39                                      | 4,20  | 28,30  | 169,0                    |
|                    | 50                 | Хлеб                                   |               | 40           | 2,34                                      | 0,54  | 19,93  | 96,0                     |
|                    | 48                 | Масло (порциями)                       |               | 5            | 0,04                                      | 3,62  | 0,065  | 43,0                     |
|                    | 30                 | Чай с сахаром                          |               | 180          | 2,67                                      | 2,34  | 14,31  | 89,0                     |
| <b>итого</b>       |                    |  |               | 400          | 11,09                                     | 16,46 | 65,62  | 467,34                   |
| <b>2</b>           |                    | <b>Завтрак</b>                         |               |              |   |       |        |                          |
|                    | 76                 | Сок фруктовый                          |               | 100          | 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>                           |               |              |   |       |        |                          |
|                    | 19                 | Суп манный с гренками                  |               | 180          | 2,5                                       | 2,8   | 17,0   | 103,25                   |
|                    | 128                | Тефтели из сердца                      |               | 70           | 12,6                                      | 9,49  | 6,0    | 168,7                    |
|                    | 25                 | Макароны отварные                      |               | 150          | 5,5                                       | 4,57  | 26,44  | 168,0                    |
|                    | 67                 | Соус красный                           |               | 30           | 1,16                                      | 4,2   | 8,01   | 74,5                     |
|                    | 50                 | Хлеб                                   |               | 50           | 2,34                                      | 0,54  | 19,93  | 96,0                     |
|                    | 32                 | Компот из изюма                        |               | 180          | 0,44                                      | 0,02  | 27,76  | 113,0                    |
| <b>итого</b>       |                    |  |               | 660          | 24,54                                     | 21,62 | 105,14 | 723,45                   |
| <b>4</b>           |                    | <b>Уплотненный полдник:</b>            |               |              |   |       |        |                          |
|                    | 88                 | Запеканка рисовая со сгущенным молоком |               | 100          | 10,89                                     | 12,09 | 13,59  | 206,0                    |
|                    | 62                 | Чай                                    |               | 180          | 0,06                                      | 0,05  | 0,012  | 0,42                     |
|                    | 42                 | Гуляш                                  |               | 70           | 18,05                                     | 14,26 | 4,58   | 218,0                    |
|                    | 161                | Горошница                              |               | 120          | 3,64                                      | 5,37  | 36,67  | 210,0                    |
|                    | 50                 | Хлеб                                   |               | 30           | 2,34                                      | 0,54  | 19,93  | 96,0                     |
| <b>итого</b>       |                    |  |               | 620          | 36,48                                     | 32,81 | 95,78  | 826,42                   |
| <b>Объем блюд:</b> |                    |  |               |              | <b>Калорийность всего за день (ккал):</b> |       |        |                          |
| <b>Итого</b>       |                    |  |               | 1780         | 76,13                                     | 74,37 | 277,67 | 2137,23                  |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_