

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

## Меню на 03 августа 2022 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч)

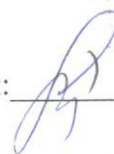
№ рец.	№ тех-но-лог. кар-ты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-нование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>						
	107	Омлет с сыром		150	8,96	8,12	0,49	25,66
	50	Хлеб		40	3,2	0,4	20,0	96,0
	48	Масло (порциями)		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	397	Какао с молоком		180	0,27	0,17	0,11	3,21
<b>итого</b>				400	6,38	5,33	48,9	269,37
<b>2</b>		<b>Завтрак</b>						
	к/к	Банан		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>						
	82	Щи с говядиной		180	25,71	7,11	13,43	236,97
	41	Котлета мясная		80	9,92	15,52	-	186,4
	24	Рис отварной		150	2,58	3,13	26,72	145,35
	67	Соус красный		20	2,09	5,04	7,24	83,3
	50	Хлеб		50	3,2	0,4	20,0	96,0
	31	Компот из чернослива		180	1,26	0,16	38,27	154,1
<b>итого</b>				660	23,95	35,19	122,59	901,53
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>						
	104	Булочка сахарная		70	7,3	4,7	1,46	112,69
	62	Чай		180	0,02	-	-	0,019
<b>итого</b>				250	7,32	4,7	1,46	112,71
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
<b>Итого</b>				1410	39,15	45,72	193,95	1379,61

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:



Кладовщик:



Утверждаю:  
Заведующий МАЛОУ №3 «Колобок»

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



## Меню на 03 августа 2022 г.

Сад  
(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	№ техно-лог. карты	Прием пищи, наименование блюда	наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>						
	107	Омлет с сыром		150	8,96	8,12	0,49	25,66
	50	Хлеб		40	3,2	0,4	20,0	96,0
	48	Масло (порциями)		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	397	Какао с молоком		180	0,27	0,17	0,11	3,21
<b>итого</b>				400	6,38	5,33	48,9	269,37
<b>2</b>		<b>Завтрак</b>						
	к/к	Банан		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>						
	82	Щи с говядиной		180	25,71	7,11	13,43	236,97
	41	Котлета мясная		80	9,92	15,52	-	186,4
	24	Рис отварной		150	2,58	3,13	26,72	145,35
	67	Соус красный		40	2,09	5,04	7,24	83,3
	50	Хлеб		50	3,2	0,4	20,0	96,0
	31	Компот из чернослива		180	1,26	0,16	38,27	154,1
<b>итого</b>				680	23,95	35,19	122,59	901,53
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>						
	104	Булочка сахарная		70	7,3	4,7	1,46	112,69
	62	Чай		180	0,02	-	-	0,019
	42	Гуляш		80	18,05	14,26	4,58	218,0
	25	Макаронны отварные		130	10,35	0,72	21,65	134,55
	50	Хлеб		40	3,2	0,4	20,0	96,0
<b>итого</b>				500	40,42	20,58	68,69	657,26
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
<b>Итого</b>				1710	72,75	61,6	261,18	1924,16

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

*[Подпись]*

Кладовщик:

*[Подпись]*

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



## Меню на 03 августа 2022 г.

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ тех-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>						
	107	Омлет с сыром		150	8,96	8,12	0,49	25,66
	50	Хлеб		30	3,2	0,4	20,0	96,0
	48	Масло (порциями)		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	397	Какао с молоком		180	0,27	0,17	0,11	3,21
<b>итого</b>				350	6,38	5,33	48,9	269,37
<b>2</b>		<b>Завтрак</b>						
	к/к	Банан		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>						
	82	Щи с говядиной		180	25,71	7,11	13,43	236,97
	41	Котлета мясная		50	9,92	15,52	-	186,4
	24	Рис отварной		70	2,58	3,13	26,72	145,35
	67	Соус красный		10	2,09	5,04	7,24	83,3
	50	Хлеб		20	3,2	0,4	20,0	96,0
	31	Компот из чернослива		150	1,26	0,16	38,27	154,1
<b>итого</b>				450	23,46	35,15	117,95	880,61
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>						
	104	Булочка сахарная		70	7,3	4,7	1,46	112,69
	62	Чай		130	0,02	-	-	0,019
<b>итого</b>				200	7,32	4,7	1,46	112,71
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
<b>Итого</b>				1100	38,66	45,68	189,31	1358,69

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: 

Кладовщик: 