

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ №3 «Колобок»

Зарубина Т.Л.



## Меню на 08 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>						
	94	Каша манная		175	1,65	0,16	11,3	53,28
	50	Хлеб пшеничный		40	3,2	0,4	20	96,0
	48	Масло (порциями)		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай		180	0,02	-	-	0,019
<b>итого</b>				400	4,92	4,19	31,37	182,39
<b>2</b>		<b>Завтрак</b>						
	к/к	Сок фруктовый		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	Борщ с говядиной		180	25,71	7,11	13,43	236,97
	27	Гречка отварная		130	5,73	4,06	25,76	162,5
	174	Тефтеля из говядины		70	10,46	8,89	8,7	156,99
	67	Соус красный		20	11,62	42,03	80,18	145,0
	31	Компот из яблок с лимоном		180	0,08	-	29,85	120,45
	50	Хлеб пшеничный		40	3,2	0,4	20,0	96,0
<b>итого</b>				620	57,42	62,58	169,33	721,96
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>						
	104	Булочка Дорожная		70	15,87	0,95	-	72,45
	62	Чай		180	3,0	3,2	4,7	60,0
	60	Рагу овощное		200	0,67	0,13	5,43	25,66
	42	Гуляш		70	15,0	12,9	-	175,75
	50	Хлеб пшеничный		40	3,2	0,4	20,0	96,0
<b>итого</b>				680	39,24	18,08	51,13	525,86
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
<b>Итого</b>				1800	102,48	85,03	269,54	1507,11

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:

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



## Меню на 08 августа 2022 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ техно-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>						
	94	Каша манная		175	1,65	0,16	11,3	53,28
	50	Хлеб пшеничный		40	3,2	0,4	20	96,0
	48	Масло (порциями)		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай		180	0,02	-	-	0,019
<b>итого</b>				400	4,92	4,19	31,37	182,39
<b>2</b>		<b>Завтрак</b>						
	к/к	Сок фруктовый		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	Борщ с говядиной		180	25,71	7,11	13,43	236,97
	27	Гречка отварная		130	5,73	4,06	25,76	162,5
	174	Тефтеля из говядины		70	10,46	8,89	8,7	156,99
	67	Соус красный		20	11,62	42,03	80,18	145,0
	31	Компот из яблок с лимоном		180	0,08	-	29,85	120,45
	50	Хлеб пшеничный		40	3,2	0,4	20,0	96,0
<b>итого</b>				620	57,42	62,58	169,33	721,96
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>						
	104	Булочка Дорожная		70	15,87	0,95	-	72,45
	62	Чай		180	3,0	3,2	4,7	60,0
<b>итого</b>				250	18,87	4,15	4,7	132,45
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
<b>Итого</b>				1370	82,11	71,1	71,1	1113,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 08 августа 2022 г.

Ясли

(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>					
	5/4	Каша манная	175	1,65	0,16	11,3	53,28
	188	Хлеб пшеничный	20	3,2	0,4	20	96,0
	48	Масло (порциями)	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай	150	0,02	-	-	0,019
<b>итого</b>			350	4,92	4,19	31,37	182,39
<b>2</b>		<b>Завтрак</b>					
	к/к	Сок фруктовый	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	Борщ с говядиной	180	25,71	7,11	13,43	236,97
	24	Гречка отварная	80	5,73	4,06	25,76	162,5
	174	Тефтеля из говядины	50	10,46	8,89	8,7	156,99
	67	Соус красный	10	11,62	42,03	80,18	145,0
	31	Компот из яблок с лимоном	150	0,08	-	29,85	120,45
	50	Хлеб пшеничный	20	3,2	0,4	20,0	96,0
<b>итого</b>			450	57,42	62,58	169,33	721,96
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>					
	104	Булочка Дорожная	50	15,87	0,95	-	72,45
	62	Чай	150	3,0	3,2	4,7	60,0
<b>итого</b>			200	18,87	4,15	4,7	132,45
<b>Объем блюд:</b>				<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>			
<b>Итого</b>			1100	82,11	71,1	71,1	1113,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик: