

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



Меню на 11 августа 2022г.

Сад

(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	
1		Завтрак:						
	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
2		2 Завтрак:						
	к/к		банан	100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого				100	0,90	0,18	17,71	76,9
3		Обед:						
	37р		Суп картофельный с клецка-ми	180	2,5	2,8	17,0	193,25
	37		Рыба под овощами	50	7,61	2,45	5,33	74,0
	23		Пюре картофельное	130	2,36	3,38	12,93	115,54
	31		Компот из кураги0	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50		Хлеб	30	2,34	0,54	19,93	96,0
итого				640	19,98	13,74	70,65	542,69
4		Полдник:						
	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 11 августа 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	
1		Завтрак:						
	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
2		2 Завтрак:						
	к/к		банан	100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого				100	0,90	0,18	17,71	76,9
3		Обед:						
	37р		Суп картофельный с клецка-ми	180	2,5	2,8	17,0	193,25
	37		Рыба под овощами	50	7,61	2,45	5,33	74,0
	23		Пюре картофельное	130	2,36	3,38	12,93	115,54
	31		Компот из кураги	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50		Хлеб	40	2,34	0,54	19,93	96,0
итого				650	19,98	13,74	70,65	542,69
4		Уплотненный полдник:						
	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 11 августа 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	
1		Завтрак:						
	10			150	8,96	8,12	0,49	25,66
	30			180	0,27	0,17	0,11	3,21
	50			30	3,2	0,4	20,0	96,0
	48							
итого				350	12,28	8,54	60,69	162,66
2		2 Завтрак:						
	к/к			100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого				100	0,90	0,18	17,71	76,9
3		Обед:						
пеп.	тех-37р			порции				ценность
				150	2,5	2,8	17,0	193,25
	37			50	7,61	2,45	5,33	74,0
	23			80	2,36	3,38	12,93	115,54
	31			180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50			20	2,34	0,54	19,93	96,0
итого				450	19,98	13,74	70,65	542,69
4		Полдник:						
	104			50	4,27	0,28	25,0	126,53
	62			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: _____