

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



## Меню на 12 августа 2022 г.

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч.)

| № рец.                                    | № тех.но-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                    |
|   | 27                 | Капуста тушеная               |               | 150          | 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                           |               | 150          | 0,06                 | 0,05  | 0,012  | 0,42                     |
|   | 104                | Булочка сахарная              |               | 70           | 7,3                  | 4,7   | 1,46   | 112,69                   |
|   | <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 12 августа 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</b>                                  |                    | <b>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                    |
|   | 27                 | Капуста тушеная               |               | 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                           |               | 180          | 0,06                 | 0,05  | 0,012  | 0,42                     |
|   | 104                | Булочка сахарная              |               | 70           | 7,3                  | 4,7   | 1,46   | 112,69                   |
| <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 12 августа 2022 г.

Сад

(режим работы группы 12 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» |               | 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</b>                                  |                    | <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                    |
|   | 27                 | Капуста тушеная               |               | 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                           |               | 180          | 0,06                 | 0,05  | 0,012  | 0,42                     |
|   | 104                | Булочка сахарная              |               | 70           | 7,3                  | 4,7   | 1,46   | 112,69                   |
|   | 22                 | Макароны отварные с сыром     |               | 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: \_\_\_\_\_