

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



Меню на 18 августа 2022 г.

Сад
(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	№ техно-лог. карты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-нование порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	95	Каша рисовая жидкая	150	8,96	8,12	0,49	110,83
	50	Хлеб	30	3,2	0,4	20,0	96,0
	10/	Чай с лимоном	180	0,02	-	-	0,019
	48	Масло (порциями)	5	0,05	3,63	0,07	33,1
итого			400	9,99	10,41	75,57	446,08
2		Завтрак					
	76	Сок фруктовый	150	2,8	3,4	4,0	86,0
итого			150	2,8	3,4	4,0	86,0
3		Обед:					
	80	Суп Кудрявый	180	5,11	6,64	19,62	158,6
	59	Котлета рыбная	50	7,61	2,45	5,33	74,0
	23	Картофельное пюре	130	3,06	4,8	20,43	138,0
	50	Хлеб	40	3,2	0,4	20,0	96,0
	31	Компот из яблок	180	0,18	0,18	20,07	99,0
итого			630	44,02	22,42	100,35	693,34
4		Уплотненный полдник:					
	106	Пирожок с капустой	100	7,9	4,69	25,0	173,0
	30	Чай с сахаром	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	42	Суп молочный с макаронными изделиями	200	18,05	14,26	4,58	218,0
	50	Хлеб	20	2,34	0,54	19,93	96,0
итого			500	29,85	20,04	70,52	583,42
Объем блюд:				Калорийность всего за день (ккал):			
Итого			1680	86,66	56,27	250,44	1808,84

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 18 августа 2022 г.

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ тех-но-лог. кар-ты	Прием пищи, нование блюда	наиме-нование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	95	Каша рисовая жидкая		150	8,96	8,12	0,49	110,83
	50	Хлеб		30	3,2	0,4	20,0	96,0
	10/	Чай с лимоном		180	0,02	-	-	0,019
	48	Масло (порциями)		5	0,05	3,63	0,07	33,1
итого				350	9,99	10,41	75,57	446,08
2		Завтрак						
	76	Сок фруктовый		100	2,8	3,4	4,0	86,0
итого				100	2,8	3,4	4,0	86,0
3		Обед:						
	80	Суп Кудрявый		150	5,11	6,64	19,62	158,6
	59	Котлета рыбная		50	7,61	2,45	5,33	74,0
	23	Картофельное пюре		70	3,06	4,8	20,43	138,0
	50	Хлеб		20	3,2	0,4	20,0	96,0
	31	Компот из яблок		150	0,15	0,15	16,73	82,5
итого				450	20,73	22,34	96,43	670,01
4		Полдник:						
	106	Пирожок с капустой		70	7,9	4,69	25,0	173,0
	30	Чай с сахаром		180	0,06	0,05	0,012	0,42
итого				250	7,96	4,74	25,012	173,42
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1150	41,48	40,89	201,01	1375,51

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

106 | Пирожок с капустой | 70 | 7,9 | 4,69 | 25,0 | 173,0

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



Меню на 18 августа 2022 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ техно-лог. карты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-нование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	95	Каша рисовая жидкая		150	8,96	8,12	0,49	110,83
	50	Хлеб		40	3,2	0,4	20,0	96,0
	10/	Чай с лимоном		180	0,02	-	-	0,019
	48	Масло (порциями)		5	0,05	3,63	0,07	33,1
итого				400	9,99	10,41	75,57	446,08
2		Завтрак						
	76	Сок фруктовый		100	2,8	3,4	4,0	86,0
итого				100	2,8	3,4	4,0	86,0
3		Обед:						
	80	Суп Кудрявый		180	5,11	6,64	19,62	158,6
	59	Котлета рыбная		50	7,61	2,45	5,33	74,0
	23	Картофельное пюре		130	3,06	4,8	20,43	138,0
	50	Хлеб		40	3,2	0,4	20,0	96,0
	31	Компот из яблок		180	0,18	0,18	20,07	99,0
итого				620	20,73	22,34	96,43	670,01
4		Полдник:						
	106	Пирожок с капустой		100	7,9	4,69	25,0	173,0
	30	Чай с сахаром		180	0,06	0,05	0,012	0,42
итого				280	7,96	4,74	25,012	173,42
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1400	41,48	40,89	201,01	1375,51

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик: