

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



## Меню 23 августа 2022 г.

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ техно-лог. карты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-нование порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	93	Каша кукурузная	155	0,83	0,12	7,1	32,8
	50	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,0	48,00
	48	Масло порциями	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	10/10	Чай	150	0,02	-	-	0,019
			15				
<b>итого</b>			350	3,38	10,03	46,85	289,12
<b>2</b>		<b>Завтрак</b>					
	к/к	Яблоко	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>					
	15	Суп гороховый	150	2,2	2,11	6,61	59,3
	24	Рис отварной	80	2,58	3,13	26,72	145,35
	75	Печень тушеная по-строгановски.	50	13,24	5,85	7,74	138,45
	34	Кисель	180	0,08	-	29,85	120,45
	50	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,0	48,00
	10/10	Чай	150	0,02	-	-	0,019
<b>итого</b>			450	21,3	11,49	90,92	526,25
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>					
	88	Запеканка манная со сгущенным молоком	100	10,89	12,09	13,59	206,0
	62	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
<b>итого</b>			200	11,84	6,37	1,42	219,92
Объем блюд:				Калорийность всего за день (ккал):			
<b>Итого</b>			1100	39,32	31,29	143,19	1121,29

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик

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



## Меню на 23 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>						
	93	Каша кукурузная		155	0,83	0,12	7,1	32,8
	50	Хлеб пшеничный		40	3,2	0,4	20,0	96,0
	48	Масло порциями		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	10/10	Чай		180	0,02	-	-	0,019
<b>итого</b>				400	4,98	10,23	56,85	337,12
<b>2</b>		<b>Завтрак</b>						
	к/к	Яблоко		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>						
	15	Суп гороховый		200	2,2	2,11	6,61	59,3
	24	Рис отварной		150	2,58	3,13	26,72	145,35
	75	Печень тушеная по-строгановски		80	13,24	5,85	7,74	138,45
	34	Кисель		180	0,08	-	29,85	120,45
	50	Хлеб пшеничный		50	3,2	0,4	20,0	96,0
<b>итого</b>				660	22,0	11,59	93,22	574,25
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>						
	88	Запеканка манная со сгущенным молоком		100	10,89	12,09	13,59	206,0
	62	Чай		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	107	Омлет с сыром		150	8,96	8,12	0,49	25,66
	50	Хлеб пшеничный		50	4,0	0,5	25,0	120,0
<b>итого</b>				640	30,94	21,39	47,91	533,57
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
<b>Итого</b>				1800	60,72	46,61	201,98	1530,94

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:

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



## Меню 23 августа 2022 г.

Сад  
(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ техно-лог.карты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-нование порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	93	Каша кукурузная	155	0,83	0,12	7,1	32,8
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,0	96,0
	48	Масло порциями	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	10/10	Чай	180	0,02	-	-	0,019
			15				
<b>итого</b>			400	4,98	10,23	56,85	337,12
<b>2</b>		<b>Завтрак</b>					
	к/к	Яблоко	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>					
	15	Суп гороховый	200	2,2	2,11	6,61	59,3
	24	Рис отварной	150	2,58	3,13	26,72	145,35
	75	Печень тушеная по-строгановски	70	13,24	5,85	7,74	138,45
	34	Кисель	180	0,08	-	29,85	120,45
	50	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20,0	96,0
<b>итого</b>			650	22,0	11,59	93,22	574,25
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>					
	88	Запеканка манная со гущенным молоком	100	10,89	12,09	13,59	206,0
	62	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
<b>итого</b>			250	11,84	6,37	1,42	219,92
<b>Объем блюд:</b>							<b>Калорийность, всего за день (ккал):</b>
<b>Итого</b>			1400	41,62	31,59	155,49	1217,28

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_