

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



## Меню на 2 сентября 2022 г.

Ясли

(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	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>						
	96	Каша гречневая		175	1,65	0,16	11,3	53,28
	50	Хлеб		30	3,2	0,4	20,0	96,0
	48	Масло (порциями)		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	30	Чай		180	2,67	2,34	14,31	89,0
	к/к	Зефир		20				
<b>итого</b>				380	36,91	31,2	67,52	849,99
<b>2</b>		<b>Завтрак</b>						
	76	Сок фруктовый		100	2,8	3,4	4,0	86,0
<b>итого</b>				100	2,8	3,4	4,0	86,0
<b>3</b>		<b>Обед:</b>						
	19	Харчо		120	3,93	1,98	14,68	92,56
	272	Горошница		130	10,35	0,72	21,65	134,55
	42	Гуляш из отварного мяса		50	11,92	8,8	11,64	173,0
	67	Соус красный		10	1,16	4,2	8,01	74,5
	33	Кисель		180	0,44	0,02	27,76	113,0
	188	Хлеб пшеничный		30	3,2	0,4	20	96,0
<b>итого</b>				450	38,47	22,13	101,59	707,93
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>						
	39	Рыба в омлете		70	11,88	6,84	3,08	61,0
	30	Чай с сахаром		130	0,06	-	0,01	0,57
<b>итого</b>				200	15,93	0,95	0,01	73,02
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
<b>Итого</b>				1130	92,81	54,78	190,12	1726,94

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 2 сентября 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>						
	96	Каша гречневая		175	1,65	0,16	11,3	53,28
	50	Хлеб		40	3,2	0,4	20,0	96,0
	48	Масло (порциями)		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	30	Чай		180	2,67	2,34	14,31	89,0
	к/к	Зефир		25				
<b>итого</b>				400	36,91	31,2	67,52	849,99
<b>2</b>		<b>Завтрак</b>						
	76	Сок фруктовый		100	2,8	3,4	4,0	86,0
<b>итого</b>				100	2,8	3,4	4,0	86,0
<b>3</b>		<b>Обед:</b>						
	19	Харчо		180	3,93	1,98	14,68	92,56
	272	Горошница		130	10,35	0,72	21,65	134,55
	42	Гуляш из отварного мяса		70	11,92	8,8	11,64	173,0
	67	Соус красный		30	1,16	4,2	8,01	74,5
	33	Кисель		180	0,44	0,02	27,76	113,0
	188	Хлеб пшеничный		40	3,2	0,4	20	96,0
<b>итого</b>				630	38,47	22,13	101,59	707,93
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>						
	39	Рыба в омлете		120	11,88	6,84	3,08	61,0
	30	Чай с сахаром		180	0,06	-	0,01	0,57
	125	Картофель отварной		100	0,03	0,41	16,51	77,99
	50	Хлеб		30	2,4	0,3	15,0	72,0
<b>итого</b>				480	19,86	2,16	52,52	319,01
<b>Объем блюд:</b>					<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>			
<b>Итого</b>				1610	96,47	55,99	242,63	1972,93

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 2 сентября 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	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>						
	96	Каша гречневая		175	1,65	0,16	11,3	53,28
	50	Хлеб		40	3,2	0,4	20,0	96,0
	48	Масло (порциями)		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	30	Чай		180	2,67	2,34	14,31	89,0
	к/к	Зефир		25				
<b>итого</b>				400	36,91	31,2	67,52	849,99
<b>2</b>		<b>Завтрак</b>						
	76	Сок фруктовый		100	2,8	3,4	4,0	86,0
<b>итого</b>				100	2,8	3,4	4,0	86,0
<b>3</b>		<b>Обед:</b>						
	19	Харчо		180	3,93	1,98	14,68	92,56
	272	Горошница		130	10,35	0,72	21,65	134,55
	42	Гуляш из отварного мяса		70	11,92	8,8	11,64	173,0
	67	Соус красный		20	1,16	4,2	8,01	74,5
	33	Кисель		180	0,44	0,02	27,76	113,0
	188	Хлеб пшеничный		40	3,2	0,4	20	96,0
<b>итого</b>				620	38,47	22,13	101,59	707,93
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>						
	39	Рыба в омлете		120	11,88	6,84	3,08	61,0
	30	Чай с сахаром		180	0,06	-	0,01	0,57
<b>итого</b>				300	15,93	0,95	0,01	73,02
<b>Объем блюд:</b>								
<b>Итого</b>				1420	92,81	54,78	190,12	1726,94

Калорийность всего за день (ккал):

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_