

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



## Меню на 5 сентября 2022 г.

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ техно-лог.карты	Прием пищи, наименование блюда	наиме- Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	94	Каша манная	155	4,39	4,20	28,30	169,0
	50	Хлеб пшеничный	20	3,2	0,4	20	96,0
	48	Масло (порциями)	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	29	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41,0
<b>итого</b>			350	4,92	4,19	31,37	182,39
<b>2</b>		<b>Завтрак</b>					
	к/к	Сок фруктовый	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>					
	82	Борщ с говядиной	180	25,71	7,11	13,43	236,97
	24	Гречка отварная	80	5,73	4,06	25,76	162,5
	174	Тефтеля из говядины	50	10,46	8,89	8,7	156,99
	67	Соус красный	10	11,62	42,03	80,18	145,0
	31	Компот из чернослива	150	0,08	-	29,85	120,45
	50	Хлеб пшеничный	20	3,2	0,4	20,0	96,0
<b>итого</b>			450	57,42	62,58	169,33	721,96
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>					
	104	Булочка Дорожная	50	15,87	0,95	-	72,45
	63	Молоко	150	3,0	3,2	4,7	60,0
	к/к	Яблоко					
<b>итого</b>			200	18,87	4,15	4,7	132,45
Объем блюд:				Калорийность всего за день (ккал):			
<b>Итого</b>			1100	82,11	71,1	71,1	1113,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 5 сентября 2022 г.

Сад

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	№ техно-но-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>						
	94	Каша манная		155	4,39	4,20	28,30	169,0
	50	Хлеб пшеничный		40	3,2	0,4	20,0	96,0
	48	Масло (порциями)		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	29	Чай с лимоном		180	0,12	0,02	10,2	41,0
<b>итого</b>				400	4,92	4,19	31,37	182,39
<b>2</b>		<b>Завтрак</b>						
	к/к	Сок фруктовый		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>						
	82	Борщ с говядиной		180	25,71	7,11	13,43	236,97
	27	Гречка отварная		130	5,73	4,06	25,76	162,5
	174	Тефтеля из говядины		70	10,46	8,89	8,7	156,99
	67	Соус красный		20	11,62	42,03	80,18	145,0
	31	Компот чернослива		180	0,08	-	29,85	120,45
	50	Хлеб пшеничный		40	3,2	0,4	20,0	96,0
<b>итого</b>				620	57,42	62,58	169,33	721,96
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>						
	104	Булочка Дорожная		70	15,87	0,95	-	72,45
	63	Молоко		180	3,0	3,2	4,7	60,0
	к/к	Яблоко						
	60	Рагу овощное		200	0,67	0,13	5,43	25,66
	42	Гуляш		70	15,0	12,9	-	175,75
	50	Хлеб пшеничный		40	3,2	0,4	20,0	96,0
<b>итого</b>				680	39,24	18,08	51,13	525,86
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
<b>Итого</b>				1800	102,48	85,03	269,54	1507,11

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 5 сентября 2022 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ техно-лог. карты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-на	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>						
	94	Каша манная		155	4,39	4,20	28,30	169,0
	50	Хлеб пшеничный		40	3,2	0,4	20	96,0
	48	Масло (порциями)		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	29	Чай с лимоном		180	0,12	0,02	10,2	41,0
<b>итого</b>				400	4,92	4,19	31,37	182,39
<b>2</b>		<b>Завтрак</b>						
	к/к	Сок фруктовый		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>						
	82	Борщ с говядиной		180	25,71	7,11	13,43	236,97
	27	Гречка отварная		130	5,73	4,06	25,76	162,5
	174	Тефтеля из говядины		70	10,46	8,89	8,7	156,99
	67	Соус красный		20	11,62	42,03	80,18	145,0
	31	Компот чернослива		180	0,08	-	29,85	120,45
	50	Хлеб пшеничный		40	3,2	0,4	20,0	96,0
<b>итого</b>				620	57,42	62,58	169,33	721,96
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>						
	104	Булочка Дорожная		70	15,87	0,95	-	72,45
	63	Молоко		180	3,0	3,2	4,7	60,0
	к/к	Яблоко						
<b>итого</b>				250	18,87	4,15	4,7	132,45
<b>Объем блюд:</b>								
<b>того</b>				1370	82,11	71,1	71,1	1113,7
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>								

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_