

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



Меню на 8 сентября 2022 г.

Сад

(режим работы группы 12 ч.)

№ рец.	№ техно-лог.к арты	Прием пищи, вание да	наимено-блю-	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	10		Омлет	70	8,96	8,12	0,49	25,66
	62		Чай	180	0,02	-	-	0,019
	50		Хлеб	40	3,2	0,4	20,0	96,0
	48		Масло (порциями)	5				
	к/к		Вафля	20				
итого				315	12,28	8,54	60,69	162,66
2		2 Завтрак:						
	65		Снежок	100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого				100	0,90	0,18	17,71	76,9
3		Обед:						
	37р		Суп картофельный с клецка-ми	180	2,5	2,8	17,0	193,25
	37		Рыба под овощами	50	7,61	2,45	5,33	74,0
	23		Картофельное пюре	150	2,58	3,13	26,72	145,35
	31		Компот из яблок кураги	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50		Хлеб	40	2,34	0,54	19,93	96,0
итого				650	19,98	13,74	70,65	542,69
4		Уплотненный полдник:						
	104		Ватрушка с творогом	70	7,9	4,69	25,0	173,0
	62		Чай	180	0,02	-	-	0,019
	97		Каша гречневая	200	6,21	5,28	27,9	184,0
	50		Хлеб	30	2,4	0,3	15,0	72,0
итого				600	17,25	11,13	80,62	477,37
Калорийность всего за день (ккал):								
				1795	52,91	36,81	215,96	1268,73

Не содержит ГМО и пищевых добавок
Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 8 сентября 2022 г.

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч.)

№ рец.	№ техно-лог.к арты	Прием пищи, вание да	наимено-блю-	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	10		Омлет	70	8,96	8,12	0,49	25,66
	62		Чай	150	0,02	-	-	0,019
	50		Хлеб	30	3,2	0,4	20,0	96,0
	48		Масло (порциями)	5				
	к/к		Вафля	20	3,0	3,9	29,8	166,8
итого				275	12,28	8,54	60,69	162,66
2		2 Завтрак:						
	65		Снежок	100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого				100	0,90	0,18	17,71	76,9
3		Обед:						
	37р		Суп картофельный с клецка-ми	150	2,5	2,8	17,0	193,25
	37		Рыба под овощами	50	7,61	2,45	5,33	74,0
	23		Картофельное пюре	150	2,58	3,13	26,72	145,35
	31		Компот из кураги	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50		Хлеб	20	2,34	0,54	19,93	96,0
итого				450	19,98	13,74	70,65	542,69
4		Полдник:						
	104		Ватрушка с творогом	50	4,27	0,28	25,0	126,53
	62		Чай	150	0,02	-	-	0,019
итого				200	4,29	0,28	25,0	126,55
Калорийность всего за день (ккал):								
				1100	39,35	25,96	160,34	917,9

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 8 сентября 2022г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч.)

№ рец.	№ техно-лог.к арты	Прием пищи, вание да	наимено-блю-	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	10	Омлет		70	8,96	8,12	0,49	25,66
	62	Чай		180	0,02	-	-	0,019
	50	Хлеб		40	3,2	0,4	20,0	96,0
	48	Масло (порциями)		5				
	к/к	Вафля		20	3,0	3,9	29,8	166,8
	итого			315	12,28	8,54	60,69	162,66
2		2 Завтрак:						
	65	Снежок		100	0,90	0,18	17,71	76,9
	итого			100	0,90	0,18	17,71	76,9
3		Обед:						
	37р	Суп картофельный с клецка-ми		180	2,5	2,8	17,0	193,25
	37	Рыба под овощами		50	7,61	2,45	5,33	74,0
	23	Картофельное пюре		150	2,58	3,13	26,72	145,35
	31	Компот из кураги		180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб		30	2,34	0,54	19,93	96,0
	итого			640	19,98	13,74	70,65	542,69
4		Полдник:						
	104	Ватрушка с творогом		70	7,9	4,69	25,0	173,0
	62	Чай		180	0,02	-	-	0,019
	итого			250	7,92	4,69	25,0	173,019
Калорийность всего за день (ккал):								
				1440	39,75	30,37	160,34	964,34

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____