

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



## Меню на 14 сентября 2022 г.

Сад

(режим работы группы 12 ч.)

№ рец.	№ техно-но-лог. карты	Прием пищи, наименование блюда	наиме- Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	97	Каша геркулесовая на молоке	150	2,21	1,12	11,12	63,36
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	50	Хлеб	40	3,2	0,4	20,0	96,0
	48	Масло (порциями)	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	к/к	Конфета	25	0,88	6,08	29,68	175,2
<b>итого</b>			400	6,36	4,29	57,15	282,92
<b>2</b>		<b>2 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>					
	13	Щи со свежей капустой	180	1,04	2,93	5,09	85,0
	41	Котлета мясная	70	11,92	8,8	11,64	173,0
	24	Рис отварной	150	8,59	6,09	38,64	243,0
	31	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113,0
	50	Хлеб	50	3,2	0,4	20,0	96,0
<b>итого</b>			630	25,19	18,24	103,13	702,28
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>					
	62	Чай	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	116	Сочень с творогом	90	7,29	6,75	13,65	149,0
	42	Гуляш из отварного мяса	70	18,05	14,26	4,58	218,0
	25	Макароны отварные	130	5,5	4,57	26,44	168,0
	50	Хлеб	50	4,0	0,5	25,0	120,0
<b>итого</b>			520	17,45	3,01	58,55	317,61
Объем блюд:				Калорийность всего за день (ккал):			
<b>Итого</b>			1650	53,59	33,73	251,81	1503,98

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 14 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>						
	97	Каша геркулесовая на молоке		150	2,21	1,12	11,12	63,36
	62	Чай		150	0,02	-	-	0,019
	50	Хлеб		20	3,2	0,4	20,0	96,0
	48	Масло (порциями)		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	к/к	Конфета		25	0,88	6,08	29,68	175,2
<b>итого</b>				350	5,96	4,29	57,15	282,92
<b>2</b>		<b>2 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>						
	13	Щи со свежей капустой		150	1,04	2,93	5,09	85,0
	41	Котлета мясная		70	11,92	8,8	11,64	173,0
	24	Рис отварной		100	8,59	6,09	38,64	243,0
	31	Компот из сухофруктов		180	0,44	0,02	27,76	113,0
	50	Хлеб		30	3,2	0,4	20,0	96,0
<b>итого</b>				530	27,92	16,11	111,78	702,28
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>						
	62	Чай		150	0,27	0,17	0,11	3,21
	116	Сочень с творогом		70	7,29	6,75	13,65	149,0
<b>итого</b>				220	10,77	1,37	0,11	56,01
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
<b>Итого</b>				1200	45,55	21,95	186,75	1118,11

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 14 сентября 2022 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч.)

№ рец.	№ техно-лог.карты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-наибольшая порция	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	97	Каша геркулесовая на молоке	150	2,21	1,12	11,12	63,36
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	50	Хлеб	40	3,2	0,4	20,0	96,0
	48	Масло (порциями)	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	к/к	Конфета	25	0,88	6,08	29,68	175,2
<b>итого</b>			400	5,96	4,29	57,15	282,92
<b>2</b>		<b>2 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>					
	11	Суп Крестьянский	180	2,31	7,73	15,42	140,58
	41	Котлета мясная	70	11,92	8,8	11,64	173,0
	24	Рис отварной	150	8,59	6,09	38,64	243,0
	31	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113,0
	50	Хлеб	50	3,2	0,4	20,0	96,0
<b>итого</b>			630	26,46	23,04	113,46	735,58
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>					
	62	Чай	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	116	Сочень с творогом	90	7,29	6,75	13,65	149,0
<b>итого</b>			270	10,77	1,37	0,11	56,01
Объем блюд:				Калорийность всего за день (ккал):			
<b>Итого</b>			1400	46,91	32,09	193,37	1242,38

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_