

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

Меню на 19 мая 2023 г.

Ясли
(режим работы группы 10,5 ч)



| № рец. | № техно-лог. карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) |
|----------|--------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| 1 | | Завтрак: | | | | | |
| | 96 | Каша гречневая | 150 | 8,96 | 8,12 | 0,49 | 110,83 |
| | 70 | Батон | 40 | 9,88 | 1,25 | 60,38 | 293,75 |
| | 48 | Масло | 5 | | | | |
| | 62 | Чай | 150 | 0,27 | 0,17 | 0,11 | 3,21 |
| | 49 | Сыр | 15 | | | | |
| итого | | | 360 | 19,11 | 9,54 | 60,98 | 407,79 |
| 2 | | 2 завтрак: | | | | | |
| | 76 | Сок фруктовый | 150 | | | | |
| итого | | | 150 | | | | |
| 3 | | Обед: | | | | | |
| | 19 | Харчо | 150 | 3,93 | 1,98 | 14,68 | 92,56 |
| | 25 | Макароны отварные | 70 | 3,18 | 6,67 | 13,49 | 128,09 |
| | 41 | Гуляш | 50 | 8,93 | 6,74 | 8,97 | 132 |
| | 33 | Кисель | 150 | 0,14 | 0 | 53,73 | 216,81 |
| | 50 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,2 | 10 | 48 |
| | | | 440 | | | | |
| 4 | | Полдник: | | | | | |
| | к/к | Кеке | 70 | 15,87 | 0,95 | - | 72,45 |
| | 62 | Чай | 130 | 0,06 | | 0,01 | 0,57 |
| | к/к | Фрукт | 100 | | | | |
| итого | | | 200 | 15,93 | 0,95 | 0,01 | 73,02 |

Повар: _____

Кладовщик: _____

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

Меню на 19 мая 2023 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч)



| № рец. | № техно-лог. карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) |
|--------------|--------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| 1 | | Завтрак: | | | | | |
| | 96 | Каша гречневая | 200 | 8,96 | 8,12 | 0,49 | 110,83 |
| | 70 | Батон | 50 | 9,88 | 1,25 | 60,38 | 293,75 |
| | 48 | Масло | 5 | | | | |
| | 62 | Чай | 180 | 0,27 | 0,17 | 0,11 | 3,21 |
| | 49 | Сыр | 15 | | | | |
| итого | | | 450 | 19,11 | 9,54 | 60,98 | 407,79 |
| 2 | | 2 завтрак: | | | | | |
| | 76 | Сок фруктовый | 180 | | | | |
| итого | | | 180 | | | | |
| 3 | | Обед: | | | | | |
| | 19 | Харчо | 180 | 3,93 | 1,98 | 14,68 | 92,56 |
| | 25 | Макароны отварные | 130 | 3 | 2,98 | 12,66 | 90,55 |
| | 41 | Гуляш | 70 | 11,92 | 8,8 | 11,64 | 173 |
| | к/к | Горошек | 20 | 2,72 | 7,83 | 15,25 | 144,85 |
| | 33 | Кисель | 180 | 0,14 | 0 | 53,73 | 216,81 |
| | 50 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,4 | 20 | 96 |
| итого | | | 620 | | | | |
| 4 | | Полдник: | | | | | |
| | к/к | Кекс | 70 | 15,87 | 0,95 | - | 72,45 |
| | 62 | Чай | 180 | 0,06 | | 0,01 | 0,57 |
| | к/к | Фрукт | 100 | | | | |
| итого | | | 250 | 15,93 | 0,95 | 0,01 | 73,02 |

Повар: _____

Кладовщик: _____

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

Меню на 19 мая 2023 г.

Сад
(режим работы группы 12 ч)



| № рец. | № техно-лог. карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) |
|--------------|--------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| 1 | | Завтрак: | | | | | |
| | 96 | Каша гречневая | 200 | 8,96 | 8,12 | 0,49 | 110,83 |
| | 70 | Батон | 50 | 9,88 | 1,25 | 60,38 | 293,75 |
| | 48 | Масло | 5 | | | | |
| | 62 | Чай | 150 | 0,27 | 0,17 | 0,11 | 3,21 |
| | 49 | Сыр | 15 | | | | |
| итого | | | 420 | 19,11 | 9,54 | 60,98 | 407,79 |
| 2 | | 2 завтрак: | | | | | |
| | 76 | Сок фруктовый | 180 | | | | |
| итого | | | 180 | | | | |
| 3 | | Обед: | | | | | |
| | 19 | Харчо | 180 | 3,93 | 1,98 | 14,68 | 92,56 |
| | 25 | Макароны отварные | 130 | 3 | 2,98 | 12,66 | 90,55 |
| | 41 | Гуляш | 80 | 11,92 | 8,8 | 11,64 | 173 |
| | к/к | Горошек | 20 | 2,72 | 7,83 | 15,25 | 144,85 |
| | 33 | Кисель | 180 | 0,14 | 0 | 53,73 | 216,81 |
| | 50 | Хлеб пшеничный | 50 | 3,2 | 0,4 | 20 | 96 |
| итого | | | 640 | | | | |
| 4 | | Уплотненный полдник: | | | | | |
| | к/к | Кекс | 100 | 15,87 | 0,95 | - | 72,45 |
| | 62 | Чай | 180 | 0,06 | | 0,01 | 0,57 |
| | к/к | Фрукт | 150 | 2,03 | 0,41 | 16,51 | 77,99 |
| | 55 | Картофель запеченный | 180 | 2,4 | 0,3 | 15 | 72 |
| итого | | | 610 | 20,36 | 1,66 | 31,52 | 223,01 |

Повар: _____

Кладовщик: _____