

Заведующий МАДОУ №3 «Колобок»

Зарубина Т.Л.



## Меню на 22 мая 2023 г.

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ техно-лог. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет.
				Б	Ж	У	ценность (ккал)
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	94	Каша манная	175	1,65	0,16	11,3	53,28
	70	Батон	20	1,6	0,2	10	48
	48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	49	Сыр	10		-		
<b>итого</b>			360	3,32	3,99	21,37	134,399
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	76	Сок фруктовый	150				
<b>итого</b>			150				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	14	Борщ	150	25,71	7,11	13,43	236,97
	27	Гречка отварная	80	5,73	04,06	25,76	162,5
	<b>174</b>	Тефтеля из говядины	50	10,46	8,89	8,7	156,99
	<b>67</b>	Соус красный	10	11,62	42,03	42,03	80,18
	31	Компот из сухофруктов	140	0,98	0,13	29,76	119,85
	50	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
<b>итого</b>			450				
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>					
	21	Суп молочный	150				
	62	Чай	100	3	3,2	4,7	60
<b>итого</b>	50	Хлеб	30	3	3,2	4,7	60
	к/к	Фрукт	100				

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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

## Меню на 22 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	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	94	Каша манная	175	1,65	0,16	11,3	53,28
	70	Батон	40	3,2	0,4	20	96
	48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	49	Сыр	15				
<b>итого</b>			415	4,92	4,19	31,37	182,399
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	76	Сок фруктовый	180				
<b>итого</b>			180				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	14	Борщ с капустой, картофе-лем, говядиной	180	25,71	7,11	13,43	236,97
	27	Гречка отварная	130	7,45	5,28	33,49	211,25
	<b>174</b>	Тефтеля из говядины	70	10,46	8,89	8,7	156,99
	<b>67</b>	Соус красный	20	11,62	42,03	80,18	745
	31	Компот из сухофруктов	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	к/к	Огурец	40				
<b>итого</b>			660				
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>					
	21	Суп молочный	200				
	62	Чай	180	3	3,2	4,7	60
<b>итого</b>	50	Хлеб	50	3	3,2	4,7	60
		Фрукт	100				

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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

## Меню на 22 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	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	94	Каша манная	200	1,65	0,16	11,3	53,28
	70	Батон	40	3,2	0,4	20	96
	48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	49	Сыр	15				
<b>итого</b>			400	4,92	4,19	31,37	182,399
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	76	Сок фруктовый	180				
<b>итого</b>			180				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	14	Борщ с капустой, картофелем, говядиной	200	25,71	7,11	13,43	236,97
	27	Гречка отварная	130	7,45	5,28	33,49	211,25
	<b>174</b>	Тефтеля из говядины	70	10,46	8,89	8,7	156,99
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	31	Компот из сухофруктов	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	к/к	Огурец	40	2,6	3,8	14,2	56
<b>итого</b>			660				
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>					
	21	Суп молочный	150	3	3,2	4,7	60
	25	Макароны	130	0,67	0,13	5,43	25,66
	42	Гуляш	70	15	12,9	-	175,75
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	к/к	Фрукт	120				
<b>итого</b>			560	21,87	16,63	30,13	357,41

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_