



Утверждаю:

Заведующий МАДОУ №3 «Колобок»

Зарубина Т.Л.

Меню на 5 июля 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	(ккал)
1		Завтрак:					
	100	Каша ячневая	155	2	0,26	13,08	62,6
	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
Итого			330	7,15	8,52	23,15	197,719
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	150	0,9	0,18	17,71	76,9
Итого			150	0,9	0,18	17,71	76,9
3		Обед:					
	13	Суп Щи	150	2,23	1,57	16,38	88,92
	25	Макаронны отварные	80	16,56	5,03	104,64	541,3
	42	Гуляш	50	15,67	10,25	2,2	163,96
	33	Компот	150	0,16	0,16	23,88	97,6
	50	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
			450				
4		Полдник:					
	496	Беляш	50	10,5	1,2	-	52,8
	32	Какао с молоком	150	0,27	0,17	0,11	3,21
	к/к	Фрукт	100				
Итого			300	10,77	1,37	0,11	56,01

Повар

Кладовщик

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



Меню на 5 июля 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:					
	100	Каша ячневая	155	2	0,26	13,08	62,6
	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
Итого			380	8,75	8,72	33,15	245,719
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	17,71	76,9
Итого			180				
3		Обед:					
	13	Суп Щи	180	2,23	1,57	16,38	88,92
	25	Макароньы отварные	150	5,56	3,73	34,93	199,3
	42	Гуляш	80	15,67	10,25	2,2	163,96
	33	Компот	200	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
Итого			650				
4		Полдник:					
	496	Беляш	70	10,5	1,2	-	52,8
	32	Какао с молоком	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	к/к	Фрукт	100				
Итого		Итого	350	10,77	1,37	0,11	56,01

Повар:

Кладовщик:

Заведующий МАДОУ №3 «Колобок»

Зарубина Т.Л.



Меню на 5 июля 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:					
	100	Каша ячневая	155	2	0,26	13,08	62,6
	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
ИТОГО			380	8,75	8,72	33,15	245,719
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	17,71	76,9
ИТОГО			180				
3		Обед:					
	13	Суп Щи	180	2,23	1,57	16,38	88,92
	25	Макароны отварные	150	5,56	3,73	34,93	199,3
	42	Гуляш	80	15,67	10,25	2,2	163,96
	33	Компот	200	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
ИТОГО			650				
4		Уплотненный полдник:					
	496	Беляш	70	10,5	1,2	-	52,8
	32	Какао с молоком	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	21	Суп молочный	200	1,96	0,28	20,72	93,24
	50	Хлеб	50	4	0,5	25	120
	к/к	Фрукт	150				
ИТОГО			650	16,73	2,15	45,83	269,25

Повар:

Кладовщик: