

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



Меню на 11 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:					
	98	Каша пшеничная на молоке	155	2,3	0,66	13,3	68,4
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай	150	3,93	0,32	0,07	18,84
	49	Сыр	15				
итого			365	9,48	4,61	33,44	216,34
2		2 завтрак:					
	65	Молоко	150				
итого			150				
3		Обед:					
	19	Суп Шахтерский	150	16,56	5,03	104,64	541,3
	24	Рис отварной	70	3,68	03,01	17,63	112,3
	64	Тефтеля из рыбы	60	1,3	0,86	4,27	30,06
	67	Соус красный	10	11,62	42,03	80,18	745
	31	Компот	150	0,98	0,13	29,76	119,85
	50	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
			460				
4		Полдник:					
	144	Биточек маннй со сгущенным молоком	70	5,59	5,59	39,6	229,99
	62	Чай	130	0,02	-	-	0,019
	к/к	Фрукт	100				
итого			200	13,94	7,5	1,67	129,429

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 11 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:					
	98	Каша пшеничная на молоке	175	2,3	0,66	13,3	68,4
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	48	Масло	5				
	62	Чай	180	3,93	0,32	0,07	18,84
	49	Сыр	15				
итого			430	9,43	0,98	33,37	183,24
2		2 завтрак:					
	65	Молоко	180				
итого			180				
3		Обед:					
	19	Суп Шахтерский	180	7	7,32	52	302,8
	24	Рис отварной	130	5,56	3,73	34,93	199,3
	64	Тефтели из рыбы	100	1,3	0,86	4,27	30,06
	67	Соус красный	20	11,62	42,03	80,18	745
	31	Компот	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	к/к	Огурец	40				
итого			690				
4		Полдник:					
	144	Биточек маннй со сгущенным молоком	70	5,59	5,59	39,6	229,99
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	к/к	фрукт					
итого			250	13,94	7,5	1,67	129,429

Повар: _____

Кладовщик: _____

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

Меню на 11 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:					
	98	Каша пшеничная на молоке	175	2,3	0,66	13,3	68,4
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	48	Масло	5				
	62	Чай	180	3,93	0,32	0,07	18,84
	49	Сыр	15				
итого			430	9,43	0,98	33,37	183,24
2		2 завтрак:					
	65	Молоко	180				
итого			180				
3		Обед:					
	19	Суп Шахтерский	180	7	7,32	52	302,8
	24	Рис отварной	130	5,56	3,73	34,93	199,3
	64	Тефтеля из рыбы	100	1,3	0,86	4,27	30,06
	67	Соус красный	20	11,62	42,03	80,18	745
	31	Компот	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
	к/к	Огурец	50	1,22	0,08	7,13	34,02
итого			690				
4		Уплотненный полдник:					
	144	Биточек манный со сгущенным молоком	70	5,59	5,59	39,6	229,99
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	42	Гуляш	70	15,67	10,25	2,2	163,96
	35	Макаронны	120	2,58	3,13	26,72	145,35
	50	Хлеб	50	2,4	0,3	15	72
	к/к	Фрукт	120				
итого			610	16,34	7,8	44,67	201,429

Повар: _____

Кладовщик: _____