

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

Меню на 8 августа 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
	к/к	Кондитерское изделие	30				
итого			430	9,43	0,98	33,37	183,24
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	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	Кукуруза	40				
итого			690				
4		Полдник:					
	104	Пирожок с печенью	70	13,92	7,5	1,67	129,41
	30	Чай с сахаром	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 8 августа 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
	к/к	Кондитерское изделие	30				
итого			430	9,43	0,98	33,37	183,24
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	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	Кукуруза	50	1,22	0,08	7,13	34,02
итого			690				
4		Уплотненный полдник:					
	104	Пирожок с печенью	70	13,92	7,5	1,67	129,41
	30	Чай с сахаром	180	0,02	-	-	0,019
	42	Гуляш	70	15,67	10,25	2,2	163,96
	35	Макароны	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: _____

