

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

## Меню на 22 августа 2023 г.

Ясли  
(режим работы группы 10,5 Ф)



№ рец.	№ техно-лог. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	(ккал)
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	98	Каша пшенная 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
	к/к	Кондитерское изделие	15				
<b>итого</b>			365	9,48	4,61	33,44	216,34
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	76	Сок фруктовый	150				
<b>итого</b>			150				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	19	Суп Шахтерский	150	16,56	5,03	104,64	541,3
	24	Рис отварной	70	3,68	03,01	17,63	112,3
	<b>64</b>	Тефтеля из рыбы	60	1,3	0,86	4,27	30,06
	<b>67</b>	Соус красный	10	11,62	42,03	80,18	745
	<b>31</b>	Компот	150	0,98	0,13	29,76	119,85
	50	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
			460				
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>					
	104	Омлет	70	13,92	7,5	1,67	129,41
	30	Чай с сахаром	130	0,02	-	-	0,019
	к/к	Фрукт	100				
<b>итого</b>			200	13,94	7,5	1,67	129,429

Повар: \_\_\_\_\_

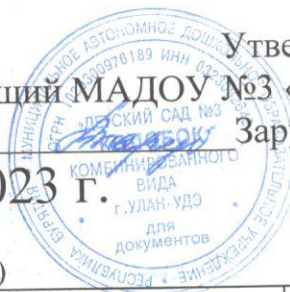
Кладовщик: \_\_\_\_\_

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

## Меню на 22 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	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	98	Каша пшенная 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	<b>Кондитерское изделие</b>	30				
<b>итого</b>			430	9,43	0,98	33,37	183,24
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	76	Сок фруктовый	180				
<b>итого</b>			180				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	19	Суп Шахтерский	180	7	7,32	52	302,8
	24	Рис отварной	130	5,56	3,73	34,93	199,3
	<b>64</b>	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	40	3.2	0.4	20	96
	к/к	Кукуруза	40				
<b>итого</b>			690				
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>					
	104	Омлет	70	13,92	7,5	1,67	129,41
	30	Чай с сахаром	180	0,02	-	-	0,019
	к/к	фрукт					
<b>итого</b>			250	13,94	7,5	1,67	129,429

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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

## Меню на 22 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	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	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	<b>Кондитерское изделие</b>	30				
<b>итого</b>			430	9,43	0,98	33,37	183,24
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	76	Сок фруктовый	180				
<b>итого</b>			180				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	19	Суп Шахтерский	180	7	7,32	52	302,8
	24	Рис отварной	130	5,56	3,73	34,93	199,3
	<b>64</b>	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
<b>итого</b>			690				
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>					
	104	Омлет	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				
<b>итого</b>			610	16,34	7,8	44,67	201,429

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_