

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ №3 «Колобок»

Зарубина Т.Л.

# Меню на 31 мая 2024 г.

Сад

(режим работы группы 12 ч)



№ рец.	№ техно-лог. карты	Прием пищи, наименова-ние блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	95	Каша Дружба	180	0,38	0,13	3,12	15,15
	70	Батон	40	3,2	0,4	20	96
	48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай	180	3,93	0,32	0,07	18,84
	49	Сыр	15				
итого			420	7,56	4,48	23,26	163,09
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	76	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	17,71	76,9
итого			180				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	16	Рассольник	180	0,66	2,02	4,52	42,4
	к/к	Картофель отварной	130	2,31	2,29	9,74	69,65
	42	Гуляш	50	11,92	8,8	11,64	173
	31	Компот	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
итого			650				
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>					
	к/к	Расстегай с рыбой	70	2,99	0,31	20,01	96,86
	30	Чай с сахаром	180	0,02	-	-	0,019
	206	Макароны с маслом	250	2,1	0,09	5,69	30,54
	50	Хлеб	30	2,4	0,3	15	72
итого			650	8,76	0,8	47,32	233,019

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

# Меню на 31 мая 2024 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>					
	95	Каша Дружба	180	0,38	0,13	3,12	15,15
	70	Батон	40	3,2	0,4	20	96
	48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай	180	3,93	0,32	0,07	18,84
	49	Сыр	15				
Итого			420	7,56	4,48	23,26	163,09
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	76	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	17,71	76,9
Итого			180				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	16	Рассольник	180	0,66	02,02	4,52	42,4
	к/к	Картофель отварной	130	2,31	2,29	9,74	69,65
	42	Гуляш		11,92	8,8	11,64	173
	31	Компот	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
Итого			640				
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>					
	к/к	Расстегай с рыбой	70	2,99	0,31	20,01	96,86
	30	Чай с сахаром	180	0,02	-	-	0,019
Итого			250	3,01	0,31	20,01	96,879

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 31 мая 2024 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	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	95	Каша Дружба	150	0,38	0,13	3,12	15,15
	70	Батон	30	2,4	0,3	15	72
	48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай	150	3,93	0,32	0,07	18,84
	49	Сыр	10				
<b>итого</b>			345	6,76	4,38	18,26	139,09
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	76	Сок фруктовый	150	0,9	0,18	17,71	76,9
<b>итого</b>			150				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	16	Рассольник	150	0.66	02.02	4.52	42.4
	к/к	Картофель отварной	100	2,31	2,29	9,74	69,65
	42	Гуляш	40	8,93	6,74	8,97	132
	31	Компот	150	0,98	0,13	29,76	119,85
	50	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
			450				
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>					
	к/к	Расстегай с рыбой	50	2,99	0,31	20,01	96,86
	30	Чай с сахаром	150	0,02	-	-	0,019
<b>итого</b>			200	3,01	0,31	20,01	96,879

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_