

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



## Меню на 13 октября 2021 г.

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч.)

№ рец.	№ техно-лог. карты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-нование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>						
	14/4	Каша ячневая на молоке		155	2,0	0,26	13,08	62,6
	10/10	Чай с лимоном		150	0,02	-	-	0,019
	к/к	Хлеб		20	3,2	0,4	20,0	96,0
	к/к	Масло (порциями)		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	к/к	Печенье		30	3,0	3,9	29,8	166,8
<b>итого</b>				350	5,96	4,29	57,15	282,92
<b>2</b>		<b>2 Завтрак</b>						
	76	Сок фруктовый		100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>итого</b>				100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>3</b>		<b>Обед:</b>						
	17	Суп с рыбными консерва-ми		150	2,23	1,57	16,38	88,92
	42	Гуляш из отварного мяса		50	15,67	10,25	2,2	163,96
	35	Макароны отварные		130	5,5	4,57	26,44	168,0
	188	Компот из яблок и груш		180	0,225	0,18	22,81	93,87
	50	Хлеб		20	3,2	0,4	20,0	96,0
<b>итого</b>				450	27,92	16,11	111,78	702,28
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>						
	397	Какао с молоком		150	0,27	0,17	0,11	3,21
	к/к	Пицца		50	10,5	1,2	-	52,8
	к/к	Банан						
<b>итого</b>				200	10,77	1,37	0,11	56,01
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
<b>Итого</b>				1100	45,55	21,95	186,75	1118,11

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ №3 «Колобок»

Зарубина Т.Л.



## Меню на 13 октября 2021 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч.)

№ рец.	№ техно-но-лог.карты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-нование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>						
	14/4	Каша ячневая на молоке		155	2,0	0,26	13,08	62,6
	10/10	Чай с лимоном		180	0,02	-	-	0,019
	к/к	Хлеб		40	3,2	0,4	20,0	96,0
	к/к	Масло (порциями)		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	к/к	Печенье		30	3,0	3,9	29,8	166,8
<b>итого</b>				400	5,96	4,29	57,15	282,92
<b>2</b>		<b>2 Завтрак</b>						
	76	Сок фруктовый		100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>итого</b>				100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>3</b>		<b>Обед:</b>						
	17	Суп с рыбными консерва-ми		200	2,23	1,57	16,38	88,92
	42	Гуляш из отварного мяса		70	15,67	10,25	2,2	163,96
	35	Макароны отварные		130	5,5	4,57	26,44	168,0
	188	Компот из яблок и груш		180	0,225	0,18	22,81	93,87
	50	Хлеб		50	3,2	0,4	20,0	96,0
<b>итого</b>				650	27,92	16,11	111,78	702,28
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>						
	397	Какао с молоком		180	0,27	0,17	0,11	3,21
	к/к	Пицца		70	10,5	1,2	-	52,8
	к/к	Банан						
<b>итого</b>				250	10,77	1,37	0,11	56,01
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
<b>Итого</b>				1400	46,91	32,09	193,37	1242,38

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 13 октября 2021 г.

Сад

(режим работы группы 12 ч.)

№ рец.	№ техно-лог. карты	Прием пищи, наименование блюда	наиме- Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	14/4	Каша ячневая на молоке	155	2,0	0,26	13,08	62,6
	10/10	Чай с лимоном	180	0,02	-	-	0,019
	к/к	Хлеб	40	3,2	0,4	20,0	96,0
	к/к	Масло (порциями)	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	к/к	Печенье	30	3,0	3,9	29,8	166,8
<b>итого</b>			400	5,96	4,29	57,15	282,92
<b>2</b>		<b>2 Завтрак</b>					
	76	Сок фруктовый	100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>итого</b>			100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	17	Суп с рыбными консерва-ми	200	2,23	1,57	16,38	88,92
	42	Гуляш из отварного мяса	70	15,67	10,25	2,2	163,96
	35	Макаронны отварные	130	5,5	4,57	26,44	168,0
	188	Компот из яблок и груш	180	0,225	0,18	22,81	93,87
	50	Хлеб	50	3,2	0,4	20,0	96,0
<b>итого</b>			650	27,92	16,11	111,78	702,28
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>					
	397	Какао с молоком	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	к//к	Пицца	70	10,5	1,2	-	52,8
	к/к	Банан	100	0,90	0,18	17,71	76,9
	278	Плов из риса с курагой	200	1,96	0,28	20,72	93,24
	50	Хлеб	50	4,0	0,5	25,0	120,0
<b>итого</b>			650	17,45	3,01	58,55	317,61
Объем блюд:				Калорийность всего за день (ккал):			
<b>Итого</b>			1800	53,59	33,73	251,81	1503,98

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_