

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



## Меню на 23 сентября 2022 г.

Сад

(режим работы группы 12 ч.)

№ рец.	№ тех нолог. карты	Прием пищи, вание	наимено- блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>						
	101	Каша из пшена и риса «Дружба»		155	5,5	8,77	29,27	213,0
	30	Чай с сахаром		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	50	Хлеб		40	4,5	1,7	30,8	157,2
	48	Масло (порциями)		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	к/к	Печенье		20				
<b>итого</b>				400	10,1	14,14	60,14'	413,62
		<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>2</b>		<b>Обед:</b>						
	19	Харчо		200	3,72	8,14	8,68	145,9
	42	Гуляш из говядины		70	11,92	8,80	11,64	173,0
	35	Перловка отварная		150	3,13	5,56	14,38	120,0
	31	Компот из сухофруктов		180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб		50	2,34	0,54	19,93	96,0
<b>итого</b>				650	21,55	23,06	82,39	647,9
<b>3</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>						
	62	Чай		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	к/к	Кекс		70	7,3	4,7	1,46	112,69
<b>итого</b>	к/к	Яблоко		400	10,1	14,14	60,14'	413,62
	22	Макароны отварные с сыром		200	0,74	0,06	3,93	19,95
	50	Хлеб		30	2,34	0,54	19,93	96,0
<b>итого</b>				500	3,08	0,6	23,86	115,95
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>								
				1650	44,49	42,9	226,82	1504,69

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 23 сентября 2022 г.

Если

(режим работы группы 10,5 ч.)

№ рец.	№ техно-лог. карты	Прием пищи, вание	наимено- блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>						
	101	Каша из пшена и риса «Дружба»		135	5,5	8,77	29,27	213,0
	30	Чай с сахаром		150	0,06	0,05	0,012	0,42
	50	Хлеб		30	4,5	1,7	30,8	157,2
	48	Масло (порциями)		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	к/к	Печенье		10				
<b>итого</b>				330	10,1	14,14	60,14*	413,62
		<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>2</b>		<b>Обед:</b>						
	19	Харчо		150	3,72	8,14	8,68	145,9
	42	Гуляш из говядины		50	11,92	8,80	11,64	173,0
	35	Перловка отварная		100	3,13	5,56	14,38	120,0
	31	Компот из сухофруктов		150	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб		20	2,34	0,54	19,93	96,0
<b>итого</b>				470	21,55	23,06	82,39	647,9
<b>3</b>		<b>Полдник:</b>						
	62	Чай		150	0,06	0,05	0,012	0,42
	к/к	Кекс		70	7,3	4,7	1,46	112,69
	к/к	Яблоко						
<b>итого</b>				220	8,86	4,92	42,72	250,32
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>								
				1120	41,41	42,3	202,96	1388,74

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик \_\_\_\_\_

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



## Меню на 23 сентября 2022 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч.)

№ рец.	№ техно-лог. карты	Прием пищи, вание	наимено-блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>						
	101	Каша из пшена и риса «Дружба»		155	5,5	8,77	29,27	213,0
	30	Чай с сахаром		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	50	Хлеб		40	4,5	1,7	30,8	157,2
	48	Масло (порциями)		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	к/к	Печенье		20				
итого				400	10,1	14,14	60,14	413,62
		<b>2 Завтрак:</b>						
	76	Сок фруктовый		100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого				100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>2</b>		<b>Обед:</b>						
	49	Харчо		200	3,72	8,14	8,68	145,9
	42	Гуляш из говядины		70	11,92	8,80	11,64	173,0
	35	Перловка отварная		150	3,13	5,56	14,38	120,0
	31	Компот из сухофруктов		180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб		50	2,34	0,54	19,93	96,0
итого				650	21,55	23,06	82,39	647,9
<b>3</b>		<b>Полдник:</b>						
	62	Чай		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	к/к	Кекс		70	7,3	4,7	1,46	112,69
	к/к	Яблоко						
итого				250	8,86	4,92	42,72	250,32
Калорийность всего за день (ккал):								
				1400	41,41	42,3	202,96	1388,74

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_