

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



Меню на 30 сентября 2022 г.

Сад
(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	№ тех-но-лог. кар-ты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-на	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	96	Каша гречневая		175	1,65	0,16	11,3	53,28
	50	Хлеб		40	3,2	0,4	20,0	96,0
	48	Масло (порциями)		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	30	Чай		180	2,67	2,34	14,31	89,0
	к/к	Сыр		25				
итого				395	36,91	31,2	67,52	849,99
2		Завтрак						
	76	Сок фруктовый		100	2,8	3,4	4,0	86,0
итого				100	2,8	3,4	4,0	86,0
3		Обед:						
	16	Рассольник		180	3,93	1,98	14,68	92,56
	272	Горошница		130	10,35	0,72	21,65	134,55
	42	Гуляш из отварного мяса		70	11,92	8,8	11,64	173,0
	33	Кисель		180	0,44	0,02	27,76	113,0
	188	Хлеб пшеничный		40	3,2	0,4	20	96,0
итого				630	38,47	22,13	101,59	707,93
4		Уплотненный полдник:						
	59	Суфле рыбное		120	11,88	6,84	3,08	61,0
	30	Чай с сахаром		180	0,06	-	0,01	0,57
	к/к	Яблоко						
	125	Картофель отварной		100	0,03	0,41	16,51	77,99
	50	Хлеб		30	2,4	0,3	15,0	72,0
итого				480	19,86	2,16	52,52	319,01
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1610	96,47	55,99	242,63	1972,93

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 30 сентября 2022 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ техно-лог. кар-ты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-нование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	96	Каша гречневая		175	1,65	0,16	11,3	53,28
	50	Хлеб		40	3,2	0,4	20,0	96,0
	48	Масло (порциями)		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	30	Чай		180	2,67	2,34	14,31	89,0
	к/к	Сыр		25				
итого				395	36,91	31,2	67,52	849,99
2		Завтрак						
	76	Сок фруктовый		100	2,8	3,4	4,0	86,0
итого				100	2,8	3,4	4,0	86,0
3		Обед:						
	16	Рассольник		180	3,93	1,98	14,68	92,56
	272	Горошница		130	10,35	0,72	21,65	134,55
	42	Гуляш из отварного мяса		70	11,92	8,8	11,64	173,0
	33	Кисель		180	0,44	0,02	27,76	113,0
	188	Хлеб пшеничный		40	3,2	0,4	20	96,0
итого				620	38,47	22,13	101,59	707,93
4		Полдник:						
	59	Суфле рыбное		120	11,88	6,84	3,08	61,0
	30	Чай с сахаром		180	0,06	-	0,01	0,57
	к/к	Яблоко						
итого				300	15,93	0,95	0,01	73,02
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1420	92,81	54,78	190,12	1726,94

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 30 сентября 2022 г.

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ тех-но-лог. кар-ты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-нование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	96	Каша гречневая		175	1,65	0,16	11,3	53,28
	50	Хлеб		30	3,2	0,4	20,0	96,0
	48	Масло (порциями)		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	30	Чай		180	2,67	2,34	14,31	89,0
	к/к	Сыр		20				
итого				380	36,91	31,2	67,52	849,99
2		Завтрак						
	76	Сок фруктовый		100	2,8	3,4	4,0	86,0
итого				100	2,8	3,4	4,0	86,0
3		Обед:						
	16	Рассольник		120	3,93	1,98	14,68	92,56
	272	Горошница		130	10,35	0,72	21,65	134,55
	42	Гуляш из отварного мяса		50	11,92	8,8	11,64	173,0
	33	Кисель		180	0,44	0,02	27,76	113,0
	188	Хлеб пшеничный		30	3,2	0,4	20	96,0
итого				450	38,47	22,13	101,59	707,93
4		Полдник:						
	59	Суфле рыбное		70	11,88	6,84	3,08	61,0
	30	Чай с сахаром		130	0,06	-	0,01	0,57
	к/к	Яблоко						
итого				200	15,93	0,95	0,01	73,02
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1130	92,81	54,78	190,12	1726,94

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____