

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



Меню на 5 октября 2022 г.

Сад

(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	
1		Завтрак:						
	100	Каша ячневая		150	2,21	1,12	11,12	63,36
	62	Чай		180	0,02	-	-	0,019
	50	Хлеб		40	3,2	0,4	20,0	96,0
	48	Масло (порциями)		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	к/к	Вафля		20				
итого					5,96	4,29	57,15	282,92
2		2 Завтрак						
	к/к	Сок фруктовый		100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого				100	0,90	0,18	17,71	76,9
3		Обед:						
	11	Суп Крестьянский		200	2,23	1,57	16,38	88,92
	42	Гуляш из отварного мяса		70	15,67	10,25	2,2	163,96
	25	Макароны отварные		130	5,5	4,57	26,44	168,0
	31	Компот из сухофруктов		180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб		50	3,2	0,4	20,0	96,0
итого				650	27,92	16,11	111,78	702,28
4		Полдник:						
	32	Какао с молоком		180	0,27	0,17	0,11	3,21
	264	Пицца		70	10,5	1,2	-	52,8
итого				250	10,77	1,37	0,11	56,01
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				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 5 октября 2022 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	
1		Завтрак:					
	100	Каша ячневая	150	2,21	1,12	11,12	63,36
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	50	Хлеб	40	3,2	0,4	20,0	96,0
	48	Масло (порциями)	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	к/к	Вафля	20				
итого			400	5,96	4,29	57,15	282,92
2		2 Завтрак					
	к/к	Сок фруктовый	100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого			100	0,90	0,18	17,71	76,9
3		Обед:					
	11	Суп Крестьянский	200	2,23	1,57	16,38	88,92
	42	Гуляш из отварного мяса	70	15,67	10,25	2,2	163,96
	25	Макароны отварные	130	5,5	4,57	26,44	168,0
	31	Компот из сухофруктов	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб	50	3,2	0,4	20,0	96,0
итого			650	27,92	16,11	111,78	702,28
4		Уплотненный полдник:					
	32	Какао с молоком	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	264	Пицца	70	10,5	1,2	-	52,8
	278	Плов из риса с черносливом	200	1,96	0,28	20,72	93,24
	50	Хлеб	50	4,0	0,5	25,0	120,0
итого			500	17,45	3,01	58,55	317,61
Объем блюд:				Калорийность всего за день (ккал):			
Итого			1650	53,59	33,73	251,81	1503,98

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 5 октября 2022 г.

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч.)

№ рец.	№ техно-но-лог.карты	Прием пищи, наименование блюда	наиме- Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	100	Каша ячневая	150	2,21	1,12	11,12	63,36
	62	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	50	Хлеб	20	3,2	0,4	20,0	96,0
	48	Масло (порциями)	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	к/к	Вафля	20				
итого			350	5,96	4,29	57,15	282,92
2		2 Завтрак					
	к/к	Яблоко	100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого			100	0,90	0,18	17,71	76,9
3		Обед:					
	11	Суп Крестьянский	150	2,23	1,57	16,38	88,92
	42	Гуляш из отварного мяса	50	15,67	10,25	2,2	163,96
	25	Макаронны отварные	130	5,5	4,57	26,44	168,0
	31	Компот из сухофруктов	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб	20	3,2	0,4	20,0	96,0
итого			450	27,92	16,11	111,78	702,28
4		Полдник:					
	32	Какао с молоком	150	0,27	0,17	0,11	3,21
	264	Пицца	50	10,5	1,2	-	52,8
итого			200	10,77	1,37	0,11	56,01
Объем блюд:				Калорийность всего за день (ккал):			
Итого			1100	45,55	21,95	186,75	1118,11

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____