

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



Меню на 11 октября 2022 г.

Сад

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	№ тех-но-лог. карты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-нование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	98	Каша пшеничная на молоке		175	6,04	9,96	31,32	239,34
	50	Хлеб		40	2,34	0,54	19,93	96,0
	48	Масло (порциями)		5	0,04	3,62	0,065	43,0
	30	Чай с сахаром		130	0,06	0,05	0,012	0,42
итого				350	11,09	16,46	65,62	467,34
2		Завтрак						
	65	Йогурт		100	2,8	3,4	4,0	86,0
итого				100	2,8	3,4	4,0	86,0
3		Обед:						
	19	Суп манный с гречками		180	2,5	2,8	17,0	103,25
	128	Тефтеля из сердца		75	12,6	9,49	6,0	168,7
	25	Макароны отварные		150	5,5	4,57	26,44	168,0
	50	Хлеб		50	2,34	0,54	19,93	96,0
	32	Компот из сухофруктов		180	0,44	0,02	27,76	113,0
итого				635	24,54	21,62	105,14	723,45
4		Уплотненный полдник:						
	87	Сырник со сгущенным молоком		75	10,89	12,09	13,59	206,0
	62	Чай		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	42	Гуляш		75	18,05	14,26	4,58	218,0
	24	Рис отварной		130	3,64	5,37	36,67	21,0
	50	Хлеб		30	2,34	0,54	19,93	96,0
		Банан						
итого				490	36,48	32,81	95,78	826,42
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1575	76,13	74,37	277,67	2137,23

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню 11 октября 2022 г.

Ясли

(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:						
	98	Каша пшеничная на молоке		175	6,04	9,96	31,32	239,34
	50	Хлеб		40	2,34	0,54	19,93	96,0
	48	Масло (порциями)		5	0,04	3,62	0,065	43,0
	30	Чай с сахаром		130	0,06	0,05	0,012	0,42
итого				350	11,09	16,46	65,62	467,34
2		Завтрак						
	65	Йогурт		100	2,8	3,4	4,0	86,0
итого				100	2,8	3,4	4,0	86,0
3		Обед:						
	19	Суп манный с гречками		150	2,5	2,8	17,0	103,25
	128	Тефтеля из сердца		75	12,6	9,49	6,0	168,7
	25	Макароны отварные		70	5,5	4,57	26,44	168,0
	50	Хлеб		30	2,34	0,54	19,93	96,0
	32	Компот из сухофруктов		150	0,44	0,02	27,76	113,0
итого				475	24,54	21,62	105,14	723,45
4		Полдник:						
	87	Сырник со сгущенным молоком		75	10,89	12,09	13,59	206,0
	62	Чай		130	0,06	0,05	0,012	0,42
		Банан						
итого				205	10,95	12,14	13,6	206,42
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1130	49,38	53,62	188,36	1483,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 11 октября 2022 г.

Сад

(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:						
	98	Каша пшеничная на молоке		175	6,04	9,96	31,32	239,34
	50	Хлеб		40	2,34	0,54	19,93	96,0
	48	Масло (порциями)		5	0,04	3,62	0,065	43,0
	30	Чай с сахаром		130	0,06	0,05	0,012	0,42
итого				350	11,09	16,46	65,62	467,34
2		Завтрак						
	65	Йогурт		100	2,8	3,4	4,0	86,0
итого				100	2,8	3,4	4,0	86,0
3		Обед:						
	19	Суп манный с гречками		180	2,5	2,8	17,0	103,25
	128	Тефтеля из сердца		75	12,6	9,49	6,0	168,7
	25	Макаронные отварные		130	5,5	4,57	26,44	168,0
	50	Хлеб		40	2,34	0,54	19,93	96,0
	32	Компот из сухофруктов		180	0,44	0,02	27,76	113,0
итого				605	24,54	21,62	105,14	723,45
4		Полдник:						
	87	Сырник со сгущенным молоком		75	10,89	12,09	13,59	206,0
	62	Чай		180	0,06	0,05	0,012	0,42
		Банан						
итого				255	10,95	12,14	13,6	206,42
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1310	49,38	53,62	188,36	1483,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____