

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



Меню на 12 октября 2022 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 | |
| 1 | | Завтрак: | | | | | | |
| | 97 | Каша геркулесовая на молоке | | 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 | Пряник | | 25 | 0,88 | 6,08 | 29,68 | 175,2 |
| итого | | | | 400 | 5,96 | 4,29 | 57,15 | 282,92 |
| 2 | | 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: | | | | | | |
| | 11 | Суп Крестьянский | | 180 | 2,31 | 7,73 | 15,42 | 140,58 |
| | 41 | Котлета мясная | | 70 | 11,92 | 8,8 | 11,64 | 173,0 |
| | 24 | Рис отварной | | 150 | 8,59 | 6,09 | 38,64 | 243,0 |
| | 31 | Компот из сухофруктов | | 180 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113,0 |
| | 50 | Хлеб | | 50 | 3,2 | 0,4 | 20,0 | 96,0 |
| итого | | | | 630 | 26,46 | 23,04 | 113,46 | 735,58 |
| 4 | | Полдник: | | | | | | |
| | 62 | Чай | | 180 | 0,27 | 0,17 | 0,11 | 3,21 |
| | 104 | Булочка с повидлом | | 90 | 7,29 | 6,75 | 13,65 | 149,0 |
| итого | | | | 270 | 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 12 октября 2022 г.

Сад

(режим работы группы 12 ч.)

| № рец. | № техно-но-лог.карты | Прием пищи, наименование блюда | наиме-нование | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) |
|--------------|----------------------|--------------------------------|---------------|--------------|------------------------------------|-------|--------|--------------------------|
| | | | | | Б | Ж | У | |
| 1 | | Завтрак: | | | | | | |
| | 97 | Каша геркулесовая на молоке | | 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 | Пряник | | 25 | 0,88 | 6,08 | 29,68 | 175,2 |
| итого | | | | 400 | 6,36 | 4,29 | 57,15 | 282,92 |
| 2 | | 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: | | | | | | |
| | 13 | Щи со свежей капустой | | 180 | 1,04 | 2,93 | 5,09 | 85,0 |
| | 41 | Котлета мясная | | 70 | 11,92 | 8,8 | 11,64 | 173,0 |
| | 24 | Рис отварной | | 150 | 8,59 | 6,09 | 38,64 | 243,0 |
| | 31 | Компот из сухофруктов | | 180 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113,0 |
| | 50 | Хлеб | | 50 | 3,2 | 0,4 | 20,0 | 96,0 |
| итого | | | | 630 | 25,19 | 18,24 | 103,13 | 702,28 |
| 4 | | Уплотненный полдник: | | | | | | |
| | 62 | Чай | | 180 | 0,27 | 0,17 | 0,11 | 3,21 |
| | 104 | Булочка с повидлом | | 90 | 7,29 | 6,75 | 13,65 | 149,0 |
| | 42 | Гуляш из отварного мяса | | 70 | 18,05 | 14,26 | 4,58 | 218,0 |
| | 25 | Макароны отварные | | 130 | 5,5 | 4,57 | 26,44 | 168,0 |
| | 50 | Хлеб | | 50 | 4,0 | 0,5 | 25,0 | 120,0 |
| итого | | | | 520 | 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 12 октября 2022 г.

Сад

(режим работы группы 12 ч.)

| № рец. | № техно-лог.карты | Прием пищи, наименование блюда | наиме-нование | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) |
|--------------|-------------------|--------------------------------|---------------|--------------|------------------------------------|-------|--------|--------------------------|
| | | | | | Б | Ж | У | |
| 1 | | Завтрак: | | | | | | |
| | 97 | Каша геркулесовая на молоке | | 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 | Пряник | | 25 | 0,88 | 6,08 | 29,68 | 175,2 |
| итого | | | | 400 | 6,36 | 4,29 | 57,15 | 282,92 |
| 2 | | 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: | | | | | | |
| | 13 | Щи со свежей капустой | | 180 | 1,04 | 2,93 | 5,09 | 85,0 |
| | 41 | Котлета мясная | | 70 | 11,92 | 8,8 | 11,64 | 173,0 |
| | 24 | Рис отварной | | 150 | 8,59 | 6,09 | 38,64 | 243,0 |
| | 31 | Компот из сухофруктов | | 180 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113,0 |
| | 50 | Хлеб | | 50 | 3,2 | 0,4 | 20,0 | 96,0 |
| итого | | | | 630 | 25,19 | 18,24 | 103,13 | 702,28 |
| 4 | | Уплотненный полдник: | | | | | | |
| | 62 | Чай | | 180 | 0,27 | 0,17 | 0,11 | 3,21 |
| | 104 | Булочка с повидлом | | 90 | 7,29 | 6,75 | 13,65 | 149,0 |
| | 42 | Гуляш из отварного мяса | | 70 | 18,05 | 14,26 | 4,58 | 218,0 |
| | 25 | Макароны отварные | | 130 | 5,5 | 4,57 | 26,44 | 168,0 |
| | 50 | Хлеб | | 50 | 4,0 | 0,5 | 25,0 | 120,0 |
| итого | | | | 520 | 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: _____