

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



## Меню на 13 октября 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	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>						
	95	Каша рисовая жидкая		150	8,96	8,12	0,49	110,83
	50	Хлеб		40	3,2	0,4	20,0	96,0
	62	Чай		180	0,02	-	-	0,019
	48	Масло (порциями)		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	к/к	Пряник						
<b>итого</b>				400	9,99	10,41	75,57	446,08
<b>2</b>		<b>Завтрак</b>						
	65	Йогурт		100	2,8	3,4	4,0	86,0
<b>итого</b>				100	2,8	3,4	4,0	86,0
<b>3</b>		<b>Обед:</b>						
	80	Суп Кудрявый		180	5,11	6,64	19,62	158,6
	59	Котлета рыбная		50	7,61	2,45	5,33	74,0
	23	Картофельное пюре		130	3,06	4,8	20,43	138,0
	50	Хлеб		40	3,2	0,4	20,0	96,0
	31	Компот из свежих яблок с лимоном		180	0,18	0,18	20,07	99,0
<b>итого</b>				620	20,73	22,34	96,43	670,01
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>						
	106	Пирожок с капустой		100	7,9	4,69	25,0	173,0
	30	Чай с сахаром		180	0,06	0,05	0,012	0,42
<b>итого</b>				280	7,96	4,74	25,012	173,42
Объем блюд:								
<b>Итого</b>				1400	41,48	40,89	201,01	1375,51

Калорийность всего за день (ккал):

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 13 октября 2022 г.

Сад

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	№ тех-но-лог. кар-ты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-нование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>						
	95	Каша рисовая жидкая		150	8,96	8,12	0,49	110,83
	50	Хлеб		30	3,2	0,4	20,0	96,0
	62	Чай		180	0,02	-	-	0,019
	48	Масло (порциями)		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	к/к	Печенье						
<b>итого</b>				400	9,99	10,41	75,57	446,08
<b>2</b>		<b>Завтрак</b>						
	65	Йогурт		150	2,8	3,4	4,0	86,0
<b>итого</b>				150	2,8	3,4	4,0	86,0
<b>3</b>		<b>Обед:</b>						
	80	Суп Кудрявый		180	5,11	6,64	19,62	158,6
	59	Котлета рыбная		50	7,61	2,45	5,33	74,0
	23	Картофельное пюре		130	3,06	4,8	20,43	138,0
	50	Хлеб		40	3,2	0,4	20,0	96,0
	31	Компот из свежих яблок с лимоном		180	0,18	0,18	20,07	99,0
<b>итого</b>				630	44,02	22,42	100,35	693,34
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>						
	106	Пирожок с капустой		100	7,9	4,69	25,0	173,0
	30	Чай с сахаром		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	42	Суп молочный с макаронными изделиями		200	18,05	14,26	4,58	218,0
	50	Хлеб		20	2,34	0,54	19,93	96,0
<b>итого</b>				500	29,85	20,04	70,52	583,42
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
<b>Итого</b>				1680	86,66	56,27	250,44	1808,84

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 13 октября 2022 г.

Ясли  
(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	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>						
	95	Каша рисовая жидкая		150	8,96	8,12	0,49	110,83
	50	Хлеб		30	3,2	0,4	20,0	96,0
	62	Чай		180	0,02	-	-	0,019
	48	Масло (порциями)		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	к/к	Печенье						
<b>итого</b>				350	9,99	10,41	75,57	446,08
<b>2</b>		<b>Завтрак</b>						
	65	Йогурт		100	2,8	3,4	4,0	86,0
<b>итого</b>				100	2,8	3,4	4,0	86,0
<b>3</b>		<b>Обед:</b>						
	80	Суп Кудрявый		150	5,11	6,64	19,62	158,6
	59	Котлета рыбная		50	7,61	2,45	5,33	74,0
	23	Картофельное пюре		70	3,06	4,8	20,43	138,0
	50	Хлеб		20	3,2	0,4	20,0	96,0
	31	Компот из свежих яблок с лимоном		150	0,15	0,15	16,73	82,5
<b>итого</b>				450	20,73	22,34	96,43	670,01
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>						
	106	Пирожок с капустой		70	7,9	4,69	25,0	173,0
	30	Чай с сахаром		180	0,06	0,05	0,012	0,42
<b>итого</b>				250	7,96	4,74	25,012	173,42
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
<b>Итого</b>				1150	41,48	40,89	201,01	1375,51

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_