

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



Меню на 20 октября 2022 г.

Сад

(режим работы группы 12 ч.)

№ рец.	№ техно-лог. карты	Прием пищи, вание да	наимено-блю-	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	10	Омлет		150	8,96	8,12	0,49	25,66
	62	Чай		180	0,02	-	-	0,019
	50	Хлеб		40	3,2	0,4	20,0	96,0
	48	Масло (порциями)		5				
	к/к	Конфета		20				
итого				395	12,28	8,54	60,69	162,66
2		2 Завтрак:						
	65	Йогурт		100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого				100	0,90	0,18	17,71	76,9
3		Обед:						
	37р	Суп картофельный с клецками		180	2,5	2,8	17,0	193,25
	37	Рыба под овощами		50	7,61	2,45	5,33	74,0
	23	Картофельное пюре		150	2,58	3,13	26,72	145,35
	31	Компот из сухофруктов		180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб		40	2,34	0,54	19,93	96,0
итого				650	19,98	13,74	70,65	542,69
4		Уплотненный полдник:						
	104	Ватрушка с творогом		70	7,9	4,69	25,0	173,0
	62	Чай		180	0,02	-	-	0,019
	97	Каша гречневая		200	6,21	5,28	27,9	184,0
	50	Хлеб		30	2,4	0,3	15,0	72,0
итого				600	17,25	11,13	80,62	477,37
Калорийность всего за день (ккал):								
				1875	52,91	36,81	215,96	1268,73

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 20 октября 2022г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч.)

№ рец.	№ техно-лог.карты	Прием пищи, вание да	наимено-блю-	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	10	Омлет		150	8,96	8,12	0,49	25,66
	62	Чай		180	0,02	-	-	0,019
	50	Хлеб		40	3,2	0,4	20,0	96,0
	48	Масло (порциями)		5				
	к/к	Конфета		20	3,0	3,9	29,8	166,8
итого				395	12,28	8,54	60,69	162,66
2		2 Завтрак:						
	65	Йогурт		100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого				100	0,90	0,18	17,71	76,9
3		Обед:						
	37р	Суп картофельный с клецка-ми		180	2,5	2,8	17,0	193,25
	37	Рыба под овощами		50	7,61	2,45	5,33	74,0
	23	Картофельное пюре		150	2,58	3,13	26,72	145,35
	31	Компот из сухофруктов		180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб		30	2,34	0,54	19,93	96,0
итого				640	19,98	13,74	70,65	542,69
4		Полдник:						
	104	Ватрушка с творогом		70	7,9	4,69	25,0	173,0
	62	Чай		180	0,02	-	-	0,019
итого				250	7,92	4,69	25,0	173,019
Калорийность всего за день (ккал):								
				1520	39,75	30,37	160,34	964,34

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 20 октября 2022 г.

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч.)

№ рец.	№ техно-лог.карты	Прием пищи, вание да	наимено-блю-	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	10		Омлет	70	8,96	8,12	0,49	25,66
	62		Чай	150	0,02	-	-	0,019
	50		Хлеб	30	3,2	0,4	20,0	96,0
	48		Масло (порциями)	5				
	к/к		Конфета	20	3,0	3,9	29,8	166,8
итого				275	12,28	8,54	60,69	162,66
2		2 Завтрак:						
	65		Йогурт	100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого				100	0,90	0,18	17,71	76,9
3		Обед:						
	37р		Суп картофельный с клецка-ми	150	2,5	2,8	17,0	193,25
	37		Рыба под овощами	50	7,61	2,45	5,33	74,0
	23		Картофельное пюре	150	2,58	3,13	26,72	145,35
	31		Компот из сухофруктов	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50		Хлеб	20	2,34	0,54	19,93	96,0
итого				450	19,98	13,74	70,65	542,69
4		Полдник:						
	104		Ватрушка с творогом	50	4,27	0,28	25,0	126,53
	62		Чай	150	0,02	-	-	0,019
итого				200	4,29	0,28	25,0	126,55
Калорийность всего за день (ккал):								
				1100	39,35	25,96	160,34	917,9

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____