

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



Меню на 21 октября 2022 г.

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч.)

№ рец.	№ тех. нолог. карты	Прием пищи, вание	наимено- блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1								
Завтрак:								
	101	Каши из пшена и риса «Дружба»		135	5,5	8,77	29,27	213,0
	62	Чай		150	0,06	0,05	0,012	0,42
	50	Хлеб		30	4,5	1,7	30,8	157,2
	48	Масло (порциями)		5	0,05	3,63	0,07	33,1
итого				330	10,1	14,14	60,14	413,62
2 Завтрак:								
	76	Сок фруктовый		100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого				100	0,90	0,18	17,71	76,9
2								
Обед:								
	19	Харчо		150	3,72	8,14	8,68	145,9
	42	Гуляш из говядины		50	11,92	8,80	11,64	173,0
	35	Перловка отварная		100	3,13	5,56	14,38	120,0
	32	Кисель		150	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб		20	2,34	0,54	19,93	96,0
итого				470	21,55	23,06	82,39	647,9
3								
Полдник:								
	62	Чай		150	0,06	0,05	0,012	0,42
	к/к	Кекс		70	7,3	4,7	1,46	112,69
	к/к	Груша						
итого				220	8,86	4,92	42,72	250,32
Калорийность всего за день (ккал):								
				1120	41,41	42,3	202,96	1388,74

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик _____

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



Меню на 21 октября 2022 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч.)

№ рец.	№ тех-но-лог. кар-ты	Прием пищи, вание	наимено-блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	101	Каша из пшена и риса «Дружба»		155	5,5	8,77	29,27	213,0
	62	Чай		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	50	Хлеб		40	4,5	1,7	30,8	157,2
	48	Масло (порциями)		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	итого			400	10,1	14,14	60,14	413,62
		2 Завтрак:						
	76	Сок фруктовый		100	0,90	0,18	17,71	76,9
	итого			100	0,90	0,18	17,71	76,9
2		Обед:						
	19	Харчо		200	3,72	8,14	8,68	145,9
	42	Гуляш из говядины		70	11,92	8,80	11,64	173,0
	35	Перловка отварная		150	3,13	5,56	14,38	120,0
	32	Кисель		180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб		50	2,34	0,54	19,93	96,0
	итого			650	21,55	23,06	82,39	647,9
3		Полдник:						
	62	Чай		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	к/к	Кекс		70	7,3	4,7	1,46	112,69
	к/к	Груша						
	итого			250	8,86	4,92	42,72	250,32
Калорийность всего за день (ккал):								
				1400	41,41	42,3	202,96	1388,74

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 21 октября 2022 г.

Сад

(режим работы группы 12 ч.)

№ рец.	№ тех. нолог. карты	Прием пищи, вание	наимено- блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	101	Каша из пшена и риса «Дружба»		155	5,5	8,77	29,27	213,0
	62	Чай		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	50	Хлеб		40	4,5	1,7	30,8	157,2
	48	Масло (порциями)		5	0,05	3,63	0,07	33,1
итого				400	10,1	14,14	60,14	413,62
		2 Завтрак:						
	76	Сок фруктовый		100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого				100	0,90	0,18	17,71	76,9
2		Обед:						
	19	Харчо		200	3,72	8,14	8,68	145,9
	42	Гуляш из говядины		70	11,92	8,80	11,64	173,0
	35	Перловка отварная		150	3,13	5,56	14,38	120,0
	32	Кисель		180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб		50	2,34	0,54	19,93	96,0
итого				650	21,55	23,06	82,39	647,9
3		Уплотненный полдник:						
	62	Чай		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	к/к	Кекс		70	7,3	4,7	1,46	112,69
	к/к	Груша						
	22	Макароны отварные с сыром		200	0,74	0,06	3,93	19,95
	50	Хлеб		30	2,34	0,54	19,93	96,0
итого				500	3,08	0,6	23,86	115,95
Калорийность всего за день (ккал):								
				1650	44,49	42,9	226,82	1504,69

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____