

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



Меню на 24 октября 2022 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч.)

| № рец. | № техно-лог.карты | Прием пищи, наименование блюда | наиме- вание | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) |
|--------------|-------------------|--------------------------------|-----------------|--------------|------------------------------------|-------|--------|--------------------------|
| | | | | | Б | Ж | У | |
| 1 | | Завтрак: | | | | | | |
| | 7 | Каша пшеничная на молоке | | 155 | 4,39 | 4,20 | 28,30 | 169,0 |
| | 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 |
| итого | | | | 400 | 5,96 | 4,29 | 57,15 | 282,92 |
| 2 | | 2 Завтрак | | | | | | |
| | 76 | Сок фруктовый | | 100 | 0,90 | 0,18 | 17,71 | 76,9 |
| итого | | | | 100 | 0,90 | 0,18 | 17,71 | 76,9 |
| 3 | | Обед: | | | | | | |
| | 12 | Свекольник | | 180 | 25,71 | 7,11 | 13,43 | 236,97 |
| | 41 | Шницель из говядины | | 70 | 11,92 | 8,80 | 11,64 | 173,0 |
| | 24 | Гречка отварная | | 130 | 5,73 | 4,06 | 25,76 | 162,5 |
| | 32 | Компот из сухофруктов | | 180 | 1,26 | 0,16 | 38,27 | 154,1 |
| | 50 | Хлеб | | 40 | 3,2 | 0,4 | 20,0 | 96,0 |
| итого | | | | 650 | 27,92 | 16,11 | 111,78 | 702,28 |
| 4 | | Полдник: | | | | | | |
| | 62 | Чай | | 180 | 0,06 | 0,05 | 0,012 | 0,42 |
| | 21 | Суп молочный | | 180 | 7,18 | 6,5 | 23,54 | 181,0 |
| | 50 | Хлеб | | 40 | 4,0 | 0,5 | 25,0 | 120,0 |
| итого | | | | 400 | 10,77 | 1,37 | 0,11 | 56,01 |
| Объем блюд: | | | | | Калорийность всего за день (ккал): | | | |
| Итого | | | | 1550 | 46,91 | 32,09 | 193,37 | 1242,38 |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

Заведующий МАДОУ №3 «Колобок»

Зарубина Т.Л.



Меню на 24 октября 2022 г.

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч.)

| № рец. | № техно-но-лог.карты | Прием пищи, наименование блюда | наименование | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) |
|--------------|----------------------|--------------------------------|--------------|--------------|------------------------------------|-------|--------|--------------------------|
| | | | | | Б | Ж | У | |
| 1 | | Завтрак: | | | | | | |
| | 7 | Каша пшеничная на молоке | | 155 | 4,39 | 4,20 | 28,30 | 169,0 |
| | 62 | Чай | | 150 | 0,02 | - | - | 0,019 |
| | 50 | Хлеб | | 20 | 3,2 | 0,4 | 20,0 | 96,0 |
| | 48 | Масло (порциями) | | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,1 |
| итого | | | | 350 | 5,96 | 4,29 | 57,15 | 282,92 |
| 2 | | 2 Завтрак | | | | | | |
| | 76 | Сок фруктовый | | 100 | 0,90 | 0,18 | 17,71 | 76,9 |
| итого | | | | 100 | 0,90 | 0,18 | 17,71 | 76,9 |
| 3 | | Обед: | | | | | | |
| | 14 | Борщ со свежей капустой | | 180 | 25,71 | 7,11 | 13,43 | 236,97 |
| | 41 | Шницель из говядины | | 70 | 11,92 | 8,80 | 11,64 | 173,0 |
| | 302 | Гречка отварная | | 130 | 5,73 | 4,06 | 25,76 | 162,5 |
| | 32 | Компот из сухофруктов | | 180 | 1,26 | 0,16 | 38,27 | 154,1 |
| | 50 | Хлеб | | 30 | 3,2 | 0,4 | 20,0 | 96,0 |
| итого | | | | 450 | 27,92 | 16,11 | 111,78 | 702,28 |
| 4 | | Полдник: | | | | | | |
| | 62 | Чай | | 150 | 0,06 | 0,05 | 0,012 | 0,42 |
| | 21 | Суп молочный | | 150 | 7,18 | 6,5 | 23,54 | 181,0 |
| | 50 | Хлеб | | 30 | 4,0 | 0,5 | 25,0 | 120,0 |
| итого | | | | 330 | 10,77 | 1,37 | 0,11 | 56,01 |
| Объем блюд: | | | | | Калорийность всего за день (ккал): | | | |
| Итого | | | | 1230 | 45,55 | 21,95 | 186,75 | 1118,11 |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 24 октября 2022 г.

Сад

(режим работы группы 12 ч.)

| № рец. | № техно-лог. карты | Прием пищи, наименование блюда | наименование | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) |
|--------------|--------------------|--------------------------------|--------------|--------------|------------------------------------|-------|--------|--------------------------|
| | | | | | Б | Ж | У | |
| 1 | | Завтрак: | | | | | | |
| | 7 | Каша пшеничная на молоке | | 155 | 4,39 | 4,20 | 28,30 | 169,0 |
| | 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 |
| итого | | | | 400 | 5,96 | 4,29 | 57,15 | 282,92 |
| 2 | | 2 Завтрак | | | | | | |
| | 76 | Сок фруктовый | | 100 | 0,90 | 0,18 | 17,71 | 76,9 |
| итого | | | | 100 | 0,90 | 0,18 | 17,71 | 76,9 |
| 3 | | Обед: | | | | | | |
| | 12 | Свекольник | | 180 | 25,71 | 7,11 | 13,43 | 236,97 |
| | 41 | Шницель из говядины | | 70 | 11,92 | 8,80 | 11,64 | 173,0 |
| | 24 | Гречка отварная | | 130 | 5,73 | 4,06 | 25,76 | 162,5 |
| | 32 | Компот из сухофруктов | | 180 | 1,26 | 0,16 | 38,27 | 154,1 |
| | 50 | Хлеб | | 40 | 3,2 | 0,4 | 20,0 | 96,0 |
| итого | | | | 650 | 27,92 | 16,11 | 111,78 | 702,28 |
| 4 | | Уплотненный полдник: | | | | | | |
| | 62 | Чай | | 180 | 0,06 | 0,05 | 0,012 | 0,42 |
| | 21 | Суп молочный | | 180 | 7,18 | 6,5 | 23,54 | 181,0 |
| | 59 | Картофель, запеченный с сыром | | 100 | 1,28 | 0,26 | 10,4 | 49,13 |
| | 50 | Хлеб | | 40 | 4,0 | 0,5 | 25,0 | 120,0 |
| итого | | | | 500 | 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: _____