

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



Меню на 06 сентября 2023 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ техно-лог. карты	Прием пищи, наименование блюда	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
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	к/к	Компот консервированный	40				
	49	Сыр	15				
итого			420	4,68	5,05	26,19	168,479
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	180				
итого			180				
3		Обед:					
	20	Суп Овощной	180	4,41	10,39	25,72	215,46
	25	Макароны	130	2,58	3,13	26,72	145,35
	41	Гуляш	80	9,92	15,52	0	186,4
	33	Компот	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
		Помидор свежий	40				
итого			690				
4		Полдник:					
	104	Ватрушка с творогом	70	11,82	6,37	1,42	109,91
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	к/к	Фрукт	100				
итого			330	7,32	4,7	1,46	112,709

Повар:

[Handwritten signature]

Кладовщик:

[Handwritten signature]

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



Меню на 06 сентября 2023 г.

Сад

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	№ техно-лог. карты	Прием пищи, наименование блюда	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
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	к/к	Компот консервированный	40				
	49	Сыр	15				
итого			375	5,48	4,75	31,19	192,479
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	180				
итого			180				
3		Обед:					
	20	Суп Овощной	180	4,41	10,39	25,72	215,46
	25	Макароны	130	2,58	3,13	26,72	145,35
	41	Гуляш	80	9,92	15,52	0	186,4
	33	Компот	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
		Помидор свежий	40				
итого			690				
4		Уплотненный полдник:					
	104	Ватрушка с творогом	70	11,82	6,37	1,42	109,91
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	10	Омлет	100	10,35	0,72	21,65	134,55
	49	Сыр	20	15	12,9	-	175,75
	50	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	к/к	Фрукт	100				
итого			590	35,87	18,32	43,11	519,009

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 06 сентября 2023 г.

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ техно-лог. карты	Прием пищи, наименование блюда	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
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	к/к	Компот консервированный	30				
	49	Сыр	10				
итого			375	4,68	5,05	26,19	168,479
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	150				
итого			150				
3		Обед:					
	20	Суп Овощной	150	3,68	8,65	21,43	179,55
	25	Макароны	70	2,58	3,13	26,72	145,35
	41	Гуляш	50	11,92	8,8	11,64	173
	33	Компот	150	0,98	0,13	29,76	119,85
	50	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
			40				
			480				
4		Полдник:					
	104	Ватрушка с творогом	70	11,82	6,37	1,42	109,91
	62	Чай	130	0,02	-	-	0,019
	к/к	Фрукт	100				
итого			200	5,61	5,59	39,6	230,009

Повар:

Зарубина Т.Л.

Кладовщик:

Зарубина Т.Л.