

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

# Меню на 2 октября 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	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	95	Каша пшеничная	155	3,2	0,2	14	67,1
	70	Батон	40	3,2	0,4	20	96
	48	Масло	5				
	62	Чай	180	3,59	0,29	0,06	17,21
	к/к	кондитерское изделие	20				
ИТОГО			400	9,99	0,49	34,06	180,31
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	76	Сок фруктовый	180				
ИТОГО			180				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	16	Рассольник	180	1,15	3,8	7,47	62,49
	27	Гречка отварная	130	7,45	5,28	33,49	211,25
	41	Шницель мясной	70	3,16	2,79	18,03	102,6
	67	Соус красный	20	2,72	7,83	15,25	144,85
	33	Компот	180	0,14	0	53,73	216,81
	50	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
	к/к	Горошек	40	1,57	5,08	3,9	67
ИТОГО			650				
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>					
	21	Суп молочный	150	8,96	8,12	0,49	110
	62	Чай	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	50	Хлеб	30	2,4	0,3	15	72
	56	Картофель, запеченный	100	1,28	0,26	10,4	49,13
	к/к	Фрукт	180				
ИТОГО			640	12,91	8,85	26	234,34

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 2 октября 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	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	95	Каша пшеничная	155	3,2	0,2	14	67,1
	70	Батон	40	3,2	0,4	20	96
	48	Масло	5				
	62	Чай	180	3,59	0,29	0,06	17,21
	к/к	кондитерское изделие	20				
ИТОГО			395	9,99	0,49	34,06	180,31
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	76	Сок фруктовый	180				
ИТОГО			180				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	16	Рассольник	180	1,15	3,8	7,47	62,49
	27	Гречка отварная	130	7,45	5,28	33,49	211,25
	41	Шницель мясной	70	3,16	2,79	18,03	102,6
	67	Соус красный	20	2,72	7,83	15,25	144,85
	33	Компот	180	0,14	0	53,73	216,81
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	к/к	Горошек	40				
ИТОГО			660				
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>					
	21	Суп молочный	70	8,96	8,12	0,49	110
	62	Чай	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	50	Хлеб	30	2,4	0,3	15	72
	к/к	Фрукт	100				
ИТОГО			380	11,63	8,59	15,6	185,21

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 2 октября 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	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	95	Каша пшеничная	150	3,2	0,2	14	67,1
	70	Батон	30	2,4	0,3	15	72
	48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай	150	3,59	0,29	0,06	17,21
	к/к	кондитерское изделие	20				
<b>итого</b>			345	9,24	4,42	29,13	189,41
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	76	Сок фруктовый	150				
<b>итого</b>			150				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	16	Рассольник	150	1,15	3,8	7,47	62,49
	27	Гречка отварная	120	5,73	04,06	25,76	162,5
	41	Шницель мясной	50	3,16	2,79	18,03	102,6
	67	Соус красный	10	11,62	42,03	80,18	745
	33	Компот	150	0,14	0	53,73	216,81
	50	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
			500				
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>					
	21	Суп молочный	50	8,96	8,12	0,49	110
	62	Чай	130	0,27	0,17	0,11	3,21
	50	Хлеб	20	1,6	0,2	10	48
	к/к	Фрукт	100				
<b>итого</b>			300	10,83	8,49	10,6	161,21

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_