

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



Меню на 10 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	
1		Завтрак:					
	94	Каша кукурузная	200	1,65	0,16	11,3	53,28
	50	Хлеб	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
	49	Сыр	15				
Итого			400	4,92	4,19	31,37	182,399
2		2 завтрак:					
	65	Кисломолочный продукт	180	2,8	3,4	4,0	86,0
Итого			180				
3		Обед:					
	15	Суп Гороховый с гречками	180	2.2	2.11	6.61	59.3
	24	Пюре картофельное	130	2.58	3.13	26.72	145.35
	7.18	Суфле из печени с белым соусом	70	13.24	5.85	7.74	138.45
	34	Кисель	180	0,14	0	53,73	216,81
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	74	Помидор свежий	60	0,7	0,1	2,3	14,5
Итого			660				
4		Уплотненный полдник:					
	к/к	Королевская ватрушка	70	11,82	6,37	1,42	109,91
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	10	Омлет натуральный	150	8,96	8,12	0,49	110
	49	Сыр	10				
	50	Хлеб пшеничный	50	4	0.5	25	120
	к/к	Фрукт	150				
Итого			640	24,8	14,49	26,91	339,929

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 10 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	
1		Завтрак:					
	94	Каша кукурузная	200	1,65	0,16	11,3	53,28
	50	Хлеб	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
	49	Сыр	15				
Итого			400	4,92	4,19	31,37	182,399
2		2 завтрак:					
	65	Кисломолочный продукт	180	2,8	3,4	4,0	86,0
Итого			180				
3		Обед:					
	15	Суп Гороховый с гренками	180	2,2	2,11	6,61	59,3
	24	Пюре картофельное	130	2,58	3,13	26,72	145,35
	7.18	Суфле из печени с белым соусом	70	13,4	5,85	7,74	138,45
	34	Кисель	180	0,14	0	53,73	216,81
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	74	Помидор свежий	50	0,7	0,1	2,3	14,5
Итого			650	44,305,24	2,11	76,03	327,31
4		Полдник:					
	к/к	Королевская ватрушка	70	11,82	6,37	1,42	109,91
	62	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	к/к	Фрукт	100				
Итого			250	11,84	6,37	1,42	109,929

Повар: _____

Кладовщик: _____

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ №3 «Колобок»

Зарубина Т.Л.



Меню на 10 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	
1		Завтрак:					
	94	Каша кукурузная	200	1,65	0,16	11,3	53,28
	50	Хлеб	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
	49	Сыр	15				
итого			400	4,92	4,19	31,37	182,399
2		2 завтрак:					
	65	Кисломолочный продукт	150				
итого			150				
3		Обед:					
	15	Суп Гороховый с гречками	150	2.2	2.11	6.61	59.3
	24	Пюре картофельное	80	2.58	3.13	26.72	145.35
	7.18	Суфле из печени в белом соусе	50	13.4	5.85	7.74	138.45
	34	Кисель	150	0,14	0	53,73	216,81
	50	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
			450				
4		Полдник:					
	к/к	Королевская ватрушка	70	11,82	6,37	1,42	109,91
	62	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	к/к	Фрукт	100				
итого		Итого	200	11,84	6,37	1,42	109,929

Повар: _____

Кладовщик: _____