

Заведующий МАДОУ №3 «Колобок»

Зарубина Т.Л.



Меню на 12 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:					
	99	Каша пшеничная	150	8,96	8,12	0,49	110,83
	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	Кондитерское изделие	20				
Итого			395	12,23	12,15	20,56	239,949
2		2 завтрак:					
	65	Кисломолочный продукт	180	2,8	3,4	4	86
Итого			180				
3		Обед:					
	1	Суп Кудрявый	180	0,79	1,08	4,84	134,3
	24	Рис отварной	130	2,85	7,12	18,8	151,11
	59	Котлета рыбная	120	11,63	5,72	4,27	115,28
	372	Компот из сухофруктов	150	0,16	0,16	23,88	97,6
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	к/к	Кукуруза	40				
Итого		Итого	690				
4		Уплотненный полдник:					
	102	Ватрушка с творогом	70	4,27	0,28	26,08	126,53
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	96	Каша гречневая на молоке	200	2,16	0,64	11,2	59,2
	50	Хлеб	30	2,4	0,3	15	72
	к/к	Фрукт	120				
Итого			600	8,85	1,22	52,28	257,749

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 12 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:					
	99	Каша пшеничная	155	8,96	8,12	0,49	110,83
	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	кондитерское изделие	20				
Итого			400	12,23	12,15	20,56	239,949
2		2 завтрак:					
	65	Кисломолочный продукт	180	2,8	3,4	4	86
Итого			180				
3		Обед:					
	1	Суп Кудрявый	180	0,79	1,08	4,84	134,3
	24	Рис отварной	130	2,85	7,12	18,8	151,11
	59	Котлета рыбная	120	11,63	5,72	4,27	115,28
	372	Компот из сухофруктов	150	0,16	0,16	23,88	97,6
	50	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
	к/к	кукуруза	40				
Итого		Итого	680				
4		Полдник:					
	102	Ватрушка с творогом	70	4,27	0,28	26,08	126,53
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	к/к	Фрукт	100				
Итого			250	4,29	0,28	26,08	126,549

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 12 октября 2023 г.

Если
(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:					
	99	Каша пшеничная	150	8,96	8,12	0,49	110,83
	50	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
	48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	к/к	Кондитерское изделие	15				
итого			350	11,43	12,05	15,56	215,949
2		2 завтрак:					
	65	Кисломолочный продукт	150	2,8	3,4	4	86
итого			150				
3		Обед:					
	1	Суп Кудрявый	150	0,79	1,08	4,84	134,3
	24	Рис отварной	120	1,75	4,38	11,57	92,99
	59	Котлета рыбная	50	11,63	5,72	4,27	115,28
	372	Компот из сухофруктов	150	0,16	0,16	23,88	97,6
	50	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
			450				
4		Полдник:					
	102	Ватрушка с творогом	50	4,27	0,28	26,08	126,53
	62	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	к/к	Фрукт	100				
итого			200	4,29	0,28	26,08	126,549

Повар: _____

Кладовщик: _____