

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

Меню на 16 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: | | | | | |
| | 95 | Каша рисовая | 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 |
| 2 | | 2 завтрак: | | | | | |
| | 76 | Сок фруктовый | 180 | | | | |
| Итого | | | 180 | | | | |
| 3 | | Обед: | | | | | |
| | 16 | Свекольник | 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 | Кисель | 180 | 0,14 | 0 | 53,73 | 216,81 |
| | 50 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,3 | 15 | 72 |
| Итого | | | 650 | | | | |
| 4 | | Уплотненный полдник: | | | | | |
| | 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 16 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: | | | | | |
| | 95 | Каша рисовая | 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 |
| 2 | | 2 завтрак: | | | | | |
| | 76 | Сок фруктовый | 180 | | | | |
| ИТОГО | | | 180 | | | | |
| 3 | | Обед: | | | | | |
| | 16 | Свекольник | 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 | Кисель | 180 | 0,14 | 0 | 53,73 | 216,81 |
| | 50 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,4 | 20 | 96 |
| ИТОГО | | | 660 | | | | |
| 4 | | Полдник: | | | | | |
| | 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 16 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 | (ккал) |
| 1 | | Завтрак: | | | | | |
| | 95 | Каша рисовая | 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 | | | | |
| итого | | | 345 | 9,24 | 4,42 | 29,13 | 189,41 |
| 2 | | 2 завтрак: | | | | | |
| | 76 | Сок фруктовый | 150 | | | | |
| итого | | | 150 | | | | |
| 3 | | Обед: | | | | | |
| | 16 | Свекольник | 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 | Кисель | 150 | 0,14 | 0 | 53,73 | 216,81 |
| | 50 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,2 | 10 | 48 |
| | | | 500 | | | | |
| 4 | | Полдник: | | | | | |
| | 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 | | | | |
| итого | | | 300 | 10,83 | 8,49 | 10,6 | 161,21 |

Повар: _____

Кладовщик: _____