

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



Меню на 18 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: | | | | | |
| | 97 | Каша геркулесовая на молоке | 150 | 2,21 | 1,12 | 11,12 | 63,36 |
| | 70 | Батон | 30 | 2,4 | 0,3 | 15 | 72 |
| | 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 |
| | 31 | Компот | 180 | 1,26 | 0,16 | 38,27 | 154,1 |
| | 50 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,4 | 20 | 96 |
| итого | | | 650 | | | | |
| 4 | | Полдник: | | | | | |
| | 102 | Биточек манный | 150 | 7,3 | 4,7 | 1,46 | 112,69 |
| | 62 | Чай | 180 | 0,02 | - | - | 0,019 |
| | к/к | Фрукт | 100 | | | | |
| итого | | | 330 | 7,32 | 4,7 | 1,46 | 112,709 |

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 18 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: | | | | | |
| | 97 | Каша геркулесовая на молоке | 150 | 2,21 | 1,12 | 11,12 | 63,36 |
| | 70 | Батон | 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 |
| | 31 | Компот | 180 | 1,26 | 0,16 | 38,27 | 154,1 |
| | 50 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,4 | 20 | 96 |
| итого | | | 650 | | | | |
| 4 | | Уплотненный полдник: | | | | | |
| | 102 | Биточек манный | 150 | 7,3 | 4,7 | 1,46 | 112,69 |
| | 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 18 октября 2023 г.

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

| № рец. | № техно-лог. карты | Прием пищи, наименова-ние блюда | Масса порции | Пищевые веще-ства (г) | | | Энергет. |
|--------------|--------------------|---------------------------------|--------------|-----------------------|------|-------|-----------------|
| | | | | Б | Ж | У | ценность (ккал) |
| 1 | | Завтрак: | | | | | |
| | 97 | Каша геркулесовая на мо-локе | 150 | 2,21 | 1,12 | 11,12 | 63,36 |
| | 70 | Батон | 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 | Компот консервирован-ный | 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 |
| | 31 | Компот | 150 | 0,98 | 0,13 | 29,76 | 119,85 |
| | 50 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,2 | 10 | 48 |
| | | | 40 | | | | |
| | | | 480 | | | | |
| 4 | | Полдник: | | | | | |
| | 102 | Биточек манный | 70 | 5,59 | 5,59 | 39,6 | 229,99 |
| | 62 | Чай | 130 | 0,02 | - | - | 0,019 |
| | к/к | Фрукт | 100 | | | | |
| итого | | | 200 | 5,61 | 5,59 | 39,6 | 230,009 |

Повар: _____

Кладовщик: _____