

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



## Меню на 19 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>					
	102	Каша Рябушка на молоке	155	1,08	0,15	11,4	51,28
	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				
<b>итого</b>			400	4,35	3,78	31,47	180,39
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	65	кисломолочный продукт	180				
<b>итого</b>			180				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	37	Суп с клецками	180				
	23	Пюре картофельное	130	2,85	7,12	18,8	151,11
	37	Рыба с овощами	70	09,05	7,95	11,29	152,4
	67	Соус красный	20	11,62	42,03	80,18	745
	31	Компот	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
<b>итого</b>			660				
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>					
	103	Пирожок	70	10,24	6,38	28,2	223,2
	30	Чай с сахаром	180	0,06		0,01	0,57
	к/к	Фрукт	100				
<b>итого</b>			350	10,3	6,38	28,21	223,77

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

Заведующий МАДОУ №3 «Колобок»

Утверждаю:

Зарубина Т.Л.



## Меню на 19 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>					
	102	Каша Рябушка на молоке	175	1,08	0,15	11,4	51,28
	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				
<b>итого</b>			400	4,35	3,78	31,47	180,39
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	65	кисломолочный продукт	180				
<b>итого</b>			180				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	37	Суп с клецками	180				
	23	Пюре картофельное	130	2,85	7,12	18,8	151,11
	37	Рыба с овощами	80	09,05	7,95	11,29	152,4
	67	Соус красный	20	11,62	42,03	80,18	745
	31	Компот	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
<b>итого</b>			680				
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>					
	103	Пирожок	70	10,24	6,38	28,2	223,2
	30	Чай с сахаром	180	0,06		0,01	0,57
	21	Суп молочный с макаронными изделиями	200	2,1	2,45	3,29	44,1
	50	Хлеб	20	1,6	0,2	10	48
	к/к	Фрукт	100				
<b>итого</b>			570	14	9,03	41,5	315,87

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 19 октября 2023 г.

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ техно-лог. карты	Прием пищи, наименова-ние блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет.
				Б	Ж	У	ценность (ккал)
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	102	Каша Рябушка на молоке	150	1,08	0,15	11,4	51,28
	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	3,55	4,08	26,47	156,39
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	65	кисломолочный продукт	150				
итого			150				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	37	Суп с клецками	150				
	23	Пюре картофельное	70	1,75	4,38	11,57	92,99
	37	Рыба с овощами	50	09,05	7,95	11,29	152,4
	67	Соус красный	10	11,62	42,03	80,18	745
	31	Компот	150	0,98	0,13	29,76	119,85
	50	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
			450				
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>					
	103	Пирожок	80	10,24	6,38	28,2	223,2
	30	Чай с сахаром	130	0,06		0,01	0,57
	к/к	Фрукт	100				
итого			310	10,3	6,38	28,21	223,77

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_