

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



## Меню на 23 апреля 2024 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>					
	98	Каша пшеничная на молоке	175	2,3	0,66	13,3	68,4
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	48	Масло	5				
	62	Чай	180	3,93	0,32	0,07	18,84
	к/к	Кондитерское изделие	30				
<b>итого</b>			430	9,43	0,98	33,37	183,24
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	65	Кисломолочный продукт	180				
<b>итого</b>			180				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	19	Суп Шахтерский	180	7	7,32	52	302,8
	24	Рис отварной	130	5,56	3,73	34,93	199,3
	64	Тефтеля из рыбы	100	1,3	0,86	4,27	30,06
	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>			690				
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>					
	87	Сырник со сгущенным молоком	70	13,92	7,5	1,67	129,41
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
<b>итого</b>			250	13,94	7,5	1,67	129,429

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 23 апреля 2024 г.

Сад

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	№ техно-лог. карты	Прием пищи, наименова-ние блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	98	Каша пшенная на молоке	175	2,3	0,66	13,3	68,4
	50	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	20	96
	48	Масло	5				
	62	Чай	180	3,93	0,32	0,07	18,84
	к/к	Кондитерское изделие	30				
<b>итого</b>			430	9,43	0,98	33,37	183,24
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	65	Кисломолочный продукт	180				
<b>итого</b>			180				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	19	Суп Шахтерский	180	7	7,32	52	302,8
	24	Рис отварной	130	5,56	3,73	34,93	199,3
	64	Тефтеля из рыбы	100	1,3	0,86	4,27	30,06
	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	30	2,4	0,3	15	72
<b>итого</b>			690				
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>					
	87	Сырник со сгущенным молоком	70	13,92	7,5	1,67	129,41
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	42	Гуляш	70	15.67	10.25	2.2	163.96
	35	Макароны	120	2.58	3.13	26.72	145.35
	50	Хлеб	50	2,4	0,3	15	72
<b>итого</b>			610	16,34	7,8	44,67	201,429

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_



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



## Меню на 23 апреля 2024 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	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	98	Каша пшеничная на молоке	155	2,3	0,66	13,3	68,4
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай	150	3,93	0,32	0,07	18,84
	к/к	Кондитерское изделие	15				
<b>итого</b>			365	9,48	4,61	33,44	216,34
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	65	Кисломолочный продукт	150				
<b>итого</b>			150				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	19	Суп Шахтерский	150	16,56	5,03	104,64	541,3
	24	Рис отварной	70	3,68	03,01	17,63	112,3
	64	Тефтеля из рыбы	60	1,3	0,86	4,27	30,06
	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
			460				
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>					
	87	Сырник со сгущенным молоком	70	13,92	7,5	1,67	129,41
	62	Чай	130	0,02	-	-	0,019
<b>итого</b>			200	13,94	7,5	1,67	129,429

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_