

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



Меню на 5 сентября 2024 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	Снежок	180	2,8	3,4	4	86
итого			180				
3		Обед:					
	1	Суп Шахтерский	180	0,79	1,08	4,84	134,3
	24	Рис отварной	130	2,85	7,12	18,8	151,11
	42	Гуляш	120	11,63	5,72	4,27	115,28
	31	Кисель	150	0,16	0,16	23,88	97,6
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
итого		Итого	690				
4		Уплотненный полдник:					
	к/к	Коржик	70	4,27	0,28	26,08	126,53
	30	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
		фрукт					
итого			600	8,85	1,22	52,28	257,749

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 5 сентября 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	
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	Снежок	180	2,8	3,4	4	86
Итого			180				
3		Обед:					
	1	Суп Шахтерский	1	0,79	1,08	4,84	134,3
	24	Рис отварной 24	130	2,85	7,12	18,8	151,11
	42	Гуляш	42	11,63	5,72	4,27	115,28
	31	Кисель	31	0,16	0,16	23,88	97,6
	50	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
Итого		Итого	680				
4		Полдник:					
	к/к	Коржик	70	4,27	0,28	26,08	126,53
	30	Чай	180	0,02	-	-	0,019
		фрукт					
Итого			250	4,29	0,28	26,08	126,549

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 5 сентября 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	
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	Снежок	180	2,8	3,4	4	86
Итого			180				
3		Обед:					
	1	Суп Шахтерский	1	0,79	1,08	4,84	134,3
	24	Рис отварной 24	130	2,85	7,12	18,8	151,11
	42	Гуляш	42	11,63	5,72	4,27	115,28
	31	Кисель	31	0,16	0,16	23,88	97,6
	50	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
Итого		Итого	680				
4		Полдник:					
	к/к	Коржик	70	4,27	0,28	26,08	126,53
	30	Чай	180	0,02	-	-	0,019
		фрукт					
Итого			250	4,29	0,28	26,08	126,549

Повар: _____

Кладовщик: _____