

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



Меню на 6 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:					
	101	Каша Дружба	180	0,38	0,13	3,12	15,15
	70	Батон	40	3,2	0,4	20	96
	48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	30	Чай с сахаром	180	3,93	0,32	0,07	18,84
	49	Сыр	20				
ИТОГО			420	7,56	4,48	23,26	163,09
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	17,71	76,9
ИТОГО			180				
3		Обед:					
	16	Рассольник	180	0,66	02,02	4,52	42,4
	24	Пюре	130	2,31	2,29	9,74	69,65
	59	Котлета рыбная	100		8,8	11,64	173
	31	Компот	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
ИТОГО			640				
4		Полдник:					
	102	Ватрушка с творогом	70	2,99	0,31	20,01	96,86
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	к/к	Фрукт					
ИТОГО			250	3,01	0,31	20,01	96,879

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 6 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:					
	101	Каша Дружба	180	0,38	0,13	3,12	15,15
	70	Батон	40	3,2	0,4	20	96
	48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	30	Чай с сахаром	180	3,93	0,32	0,07	18,84
	49	Сыр	20				
ИТОГО			420	7,56	4,48	23,26	163,09
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	17,71	76,9
ИТОГО			180				
3		Обед:					
	16	Рассольник	180	0,66	02,02	4,52	42,4
	24	Пюре	130	2,31	2,29	9,74	69,65
	59	Котлета рыбная	100		8,8	11,64	173
	31	Компот	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
ИТОГО			640				
4		Полдник:					
	102	Ватрушка с творогом	70	2,99	0,31	20,01	96,86
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	к/к	Фрукт					
ИТОГО			250	3,01	0,31	20,01	96,879

Повар: _____

Кладовщик: _____

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

Меню на 6 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:					
	101	Каша Дружба	180	0,38	0,13	3,12	15,15
	70	Батон	40	3,2	0,4	20	96
	48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	30	Чай с сахаром	180	3,93	0,32	0,07	18,84
	49	Сыр	20				
Итого			420	7,56	4,48	23,26	163,09
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	17,71	76,9
Итого			180				
3		Обед:					
	16	Рассольник	180	0,66	2,02	4,52	42,4
	24	Пюре	130	2,31	2,29	9,74	69,65
	59	Котлета рыбная	100	11,92	8,8	11,64	173
	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	Ватрушка с творогом	70	2,99	0,31	20,01	96,86
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	206	Макароны	250	2,1	0,09	5,69	30,54
	50	Хлеб	30	2,4	0,3	15	72
	к/к	Фрукт	120	1,25	0,1	6,62	33,6
Итого			650	8,76	0,8	47,32	233,019

Повар: _____

Кладовщик: _____