

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



## Меню на 30 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	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	93	Каша манная	155	0,83	0,12	7,1	32,8
	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
	49	Сыр	20				
<b>итого</b>			400	4,92	4,19	31,37	182,399
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	76	Сок фруктовый	180				
<b>итого</b>			180				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	13	Борщ	180	2,23	1,57	16,38	88,92
	27	Гречка отварная	130	7,45	5,28	33,49	211,25
	174	Тефтеля из говядины	70	10,46	8,89	8,7	156,99
	67	Соус красный	20	11,62	42,03	80,18	74,5
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	31	Компот	180	0,98	0,13	29,76	119,85
<b>итого</b>			660	38,54	62,1	202,71	803,76
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>					
	21	Суп молочный	150	3	3,2	4,7	60
	25	Макароны	130	0,67	0,13	5,43	25,66
	42	Гуляш	70	15	12,9	-	175,75
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	к/к	Фрукт	120				
<b>итого</b>			510	21,87	16,63	30,13	357,41

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

Заведующий МАДОУ №3 «Колобок»

Зарубина Т.Л.



## Меню на 30 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	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	93	Каша манная	155	0,83	0,12	7,1	32,8
	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
	49	Сыр	20				
<b>итого</b>			400	4,92	4,19	31,37	182,399
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	76	Сок фруктовый	180				
<b>итого</b>			180				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	13	Борщ	180	2,23	1,57	16,38	88,92
	27	Гречка отварная	130	7,45	5,28	33,49	211,25
	174	Тефтеля из говядины	70	10,46	8,89	8,7	156,99
	67	Соус красный	20	11,62	42,03	80,18	74,5
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	31	Компот	180	0,98	0,13	29,76	119,85
<b>итого</b>			660	38,54	62,1	202,71	803,76
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>					
	21	Суп молочный	150	3	3,2	4,7	60
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	к/к	Фрукт	120				
<b>итого</b>			510	21,87	16,63	30,13	357,41

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 30 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	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	93	Каша манная	155	0,83	0,12	7,1	32,8
	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
	49	Сыр	20				
итого			400	4,92	4,19	31,37	182,399
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	76	Сок фруктовый	180				
итого			180				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	13	Борщ	180	2,23	1,57	16,38	88,92
	27	Гречка отварная	130	7,45	5,28	33,49	211,25
	174	Тефтеля из говядины	70	10,46	8,89	8,7	156,99
	67	Соус красный	20	11,62	42,03	80,18	74,5
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	31	Компот	180	0,98	0,13	29,76	119,85
итого			660	38,54	62,1	202,71	803,76
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>					
	21	Суп молочный	150	3	3,2	4,7	60
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	к/к	Фрукт	120				
итого			510	21,87	16,63	30,13	357,41

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_