

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

Меню на 29 октября 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:					
	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				
	31	Чай с лимоном	180	3,93	0,32	0,07	18,84
	к/к	Кондитерское изделие	30				
итого			430	9,43	0,98	33,37	183,24
2		2 завтрак:					
	65	Йогурт	180				
итого			180				
3		Обед:					
	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
итого			690				
4		Полдник:					
	к/к	Сырник со сгущенкой	70	13,92	7,5	1,67	129,41
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
		Фрукт					
итого			250	13,94	7,5	1,67	129,429

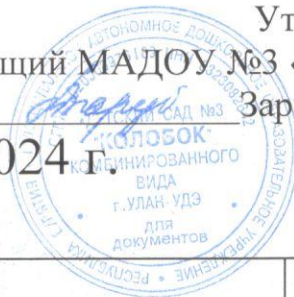
Повар: _____

Кладовщик: _____

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

Меню на 29 октября 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:					
	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				
	31	Чай с лимоном	180	3,93	0,32	0,07	18,84
	к/к	Кондитерское изделие	30				
итого			430	9,43	0,98	33,37	183,24
2		2 завтрак:					
	65	Йогурт	180				
итого			180				
3		Обед:					
	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
итого			690				
4		Уплотненный полдник:					
	к/к	Сырник со сгущенкой	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
		Фрукт					
итого			610	16,34	7,8	44,67	201,429

Повар: _____

Кладовщик: _____

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

Меню на 29 октября 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:					
	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				
	31	Чай с лимоном	180	3,93	0,32	0,07	18,84
	к/к	Кондитерское изделие	30				
итого			430	9,43	0,98	33,37	183,24
2		2 завтрак:					
	65	Йогурт	180				
итого			180				
3		Обед:					
	19	Суп Шахтерский	180	7	7,32	52	302,8
	24	Рис отварной	130	5,56	3,73	34,93	199,3
	64	Тефтели 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
итого			690				
4		Полдник:					
	к/к	Сырник со сгущенкой	70	13,92	7,5	1,67	129,41
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
		Фрукт					
итого			250	13,94	7,5	1,67	129,429

Повар: _____

Кладовщик: _____