

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

**Меню на 12 января 2021 г.**  
**Сад**  
**(режим работы группы 12 ч)**



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>					
86	Каша кукурузная на молоке	200\5	6,21	5,28	27,9	184,0
70	Батон	60	4,5	1,7	30,8	157,2
48	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
29	Чай с молоком	180	2,34	2,34	0	84,8
<b>итого</b>		450	13,09	12,94	58,76	469,0
<b>2</b>	<b>2 Завтрак</b>					
65	Йогурт	150	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>3</b>	<b>Обед:</b>					
15	<b>I блюдо:</b> Рассольник	250	5,49	5,27	16,32	135,0
24	<b>II блюдо:</b> Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142,0
75	Печень по-строгановски со сметанным соусом	80	11,5	46,24	2,84	97,22
32	<b>III блюдо:</b> Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0
50	Хлеб пшеничный	45	2,3	0,9	15,8	78,48
18	Салат из свежих огурцов	30	0,55	0,18	3,82	18,11
<b>итого</b>		755	23,33	57,85	84,6	583,81
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>					
21	Суп молочный с макаронными изделиями	250	21,45	13,45	18,42	181,0
62	Чай	180	0	0	9,99	14,3
50	Хлеб пшеничный	45	2,3	0,9	15,8	15,8
	Яблоко	100	0,4	0,3	10,3	10,3
<b>итого</b>		505	24,15	14,65	54,51	221,4
<b>5</b>	<b>Ужин</b>					
63	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	85,0
	Печенье	45	2,3	0,7	13,2	80,0
	<b>Всего</b>	2085	72,7	95,82	253,66	1527,71

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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

# Меню на 12 января 2021 г.

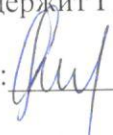
Сад


(режим работы группы 10,5 ч)



№ рец.	Прием пищи, наименование	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>						
86	Каша кукурузная на молоке		200\5	6,21	5,28	27,9	184,0
70	Батон		60	4,5	1,7	30,8	157,2
48	Масло (порциями)		5	0,04	3,62	0,065	43,0
29	Чай с молоком		180	2,34	2,34	0	84,8
<b>итого</b>			450	13,09	12,94	58,76	469,0
<b>2</b>	<b>2 Завтрак</b>						
65	Йогурт		150	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>3</b>	<b>Обед:</b>						
15	<b>I блюдо:</b> Рассольник		250	5,49	5,27	16,32	135,0
24	<b>II блюдо:</b> Картофельное пюре		150	3,05	5,24	18,06	142,0
75	Печень по-строгановски со сметанным соусом		80	11,5	46,24	2,84	97,22
32	<b>III блюдо:</b> Компот из сушеных фруктов		200	0,44	0,02	27,76	113,0
50	Хлеб пшеничный		45	2,3	0,9	15,8	78,48
18	Салат из свежих огурцов		30	0,55	0,18	3,82	18,11
<b>итого</b>			755	23,33	57,85	84,6	583,81
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>						
21	Суп молочный с макаронными изделиями		250	21,45	13,45	18,42	181,0
62	Чай		180	0	0	9,99	14,3
50	Хлеб пшеничный		45	2,3	0,9	15,8	15,8
	Яблоко		100	0,4	0,3	10,3	10,3
<b>итого</b>			505	24,15	14,65	54,51	221,4
	<b>Всего</b>		1860	64,92	90,24	231,39	1362,71

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: 

Кладовщик: 



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



## Меню на 12 января 2021 г.

### Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>Завтрак:</b>						
86	Каша кукурузная на молоке		200\5	6,21	5,28	27,9	184,0
70	Батон		60	4,5	1,7	30,8	157,2
48	Масло (порциями)		5	0,04	3,62	0,065	43,0
29	Чай с молоком		180	2,34	2,34	0	84,8
<b>итого</b>			450	13,09	12,94	58,76	469,0
<b>2</b>	<b>2 Завтрак</b>						
65	Йогурт		150	4,35	4,8	33,52	88,5
<b>3</b>	<b>Обед:</b>						
15	<b>I блюдо:</b> Рассольник		150	5,49	5,27	16,32	135,0
24	<b>II блюдо:</b> Картофельное пюре		100	3,05	5,24	18,06	142,0
75	Печень по-строгановски со сметанным соусом		80	11,5	46,24	2,84	97,22
32	<b>III блюдо:</b> Компот из сушеных фруктов		150	0,44	0,02	27,76	113,0
50	Хлеб пшеничный		45	2,3	0,9	15,8	78,48
18	Салат из свежих огурцов		30	0,55	0,18	3,82	18,11
<b>итого</b>			555	23,33	57,85	84,6	583,81
<b>4</b>	<b>Уплотненный полдник:</b>						
21	Суп молочный с макаронными изделиями		250	21,45	13,45	18,42	181,0
62	Чай		180	0	0	9,99	14,3
50	Хлеб пшеничный		45	2,3	0,9	15,8	15,8
	Яблоко		100	0,4	0,3	10,3	10,3
<b>итого</b>			505	24,15	14,65	54,51	221,4
	<b>Всего</b>		1660	64,92	90,24	231,39	1362,71

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_