

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

# Меню на 14 января 2022

Ясли  
(режим работы группы 10,5 ч)



№ рец.	№ техно-лог. карты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-нование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>						
	1	Каша гречневая вязкая		200/5	6,21	5,28	27,9	184,0
	33	Какао		180	3,67	3,19	15,82	107,0
	70	Батон		60	4,5	1,7	30,8	157,2
	48	Масло (порциями)		5	0,04	3,62	0,065	43,0
	49	Сыр (порциями)		15	4,64	5,9	-	72,0
<b>итого</b>				465	19,06	19,69	74,58	563,2
<b>2</b>		<b>Завтрак</b>						
	76	Сок фруктовый		150	2,8	3,4	4,0	86,0
<b>итого</b>				150	2,8	3,4	4,0	86,0
<b>3</b>		<b>Обед:</b>						
	19	Суп Харчо		150	2,5	2,8	17,0	103,25
	637	Азу		150	17,53	13,3	29,46	342,0
	32	Компот из сушеных фруктов		150	0,44	0,02	27,76	113,0
	50	Хлеб		45	2,34	0,54	19,93	96,0
	52	Салат из консервированной кукурузы		30	1,72	3,7	4,82	59,5
<b>итого</b>				525	24,53	20,36	98,97	713,75
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>						
	39	Рыба запечённая в омлете		130	11,11	3,82	2,24	82,0
	62	Чай с сахаром		150	0,06	0,05	0,012	0,42
	50	Хлеб		45	2,34	0,54	19,93	96,0
		Яблоко		100				96,0
<b>итого</b>				425	13,51	4,41	22,18	274,42
<b>Объем блюд:</b>					<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>			
<b>Итого</b>				1565	59,9	48,13	199,7	1637,37

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_