

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



## Меню на 25 января 2021 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ техн олог .кар ты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	5	Каша манная на молоке	200/5	4,52	4,07	30,57	177,0
	62	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	48	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
	70	Батон	60	4,5	1,7	30,8	157,2
<b>итого</b>			450	9,12	9,44	61,44	377,62
		<b>2 Завтрак</b>					
	76	Фрукт	100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>итого</b>			100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>2</b>		<b>Обед:</b>					
	13	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,74	4,88	9,21	85,0
	41	Тефтеля из говядины	70	11,92	8,8	11,64	173,0
	28	Гречка отварная	130	8,59	6,09	38,64	243,0
	32	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0
	50	Хлеб	40	2,34	0,54	19,93	96,0
	19	Салат из моркови	50	1,14	0,09	6,07	30,8
<b>итого</b>			690	26,17	20,42	113,25	740,8
<b>3</b>		<b>Полдник:</b>					
	29	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0
	104	Булочка «Веснушка»	70	6,24	4,89	43,08	241,6
<b>итого</b>			250	8,91	7,23	57,39	330,6
Объем блюд:				Калорийность всего за день (ккал):			
<b>Итого</b>			1490	45,1	37,27	249,79	1525,92

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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

# Меню на 25 января 2021 г.

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)



№ рец.	№ техн олог .кар ты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	5	Каша манная на молоке	130/5	4,52	4,07	30,57	177,0
	62	Чай	150	0,06	0,05	0,012	0,42
	48	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
	70	Батон	60	4,5	1,7	30,8	157,2
<b>итого</b>			350	9,12	9,44	61,44	377,62
		<b>2 Завтрак</b>					
	76	Фрукт	95	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>итого</b>			95	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>2</b>		<b>Обед:</b>					
	13	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,74	4,88	9,21	85,0
	41	Тефтеля из говядины	50	11,92	8,8	11,64	173,0
	28	Гречка отварная	110	8,59	6,09	38,64	243,0
	32	Компот из сухофруктов	150	0,44	0,02	27,76	113,0
	50	Хлеб	40	2,34	0,54	19,93	96,0
	19	Салат из моркови	30	1,14	0,09	6,07	30,8
<b>итого</b>			530	26,17	20,42	113,25	740,8
<b>3</b>		<b>Полдник:</b>					
	29	Чай с молоком	150	2,67	2,34	14,31	89,0
	104	Булочка «Веснушка»	70	6,24	4,89	43,08	241,6
<b>итого</b>			220	8,91	7,23	57,39	330,6
Объем блюд:				Калорийность всего за день (ккал):			
<b>Итого</b>			1195	45,1	37,27	249,79	1525,92

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_  
Кладовщик: \_\_\_\_\_

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

## Меню на 25 января 2021 г.

Сад  
(режим работы группы 12 ч)



№ рец.	№ техн олог кар ты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	5	Каша манная на молоке	200/5	4,52	4,07	30,57	177,0
	62	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	48	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
	70	Батон	60	4,5	1,7	30,8	157,2
<b>итого</b>			450	9,12	9,44	61,44	377,62
		<b>2 Завтрак</b>					
	76	Фрукт	100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>итого</b>			100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>2</b>		<b>Обед:</b>					
	13	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,74	4,88	9,21	85,0
	41	Тефтеля из говядины	70	11,92	8,8	11,64	173,0
	28	Гречка отварная	130	8,59	6,09	38,64	243,0
	32	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0
	50	Хлеб	40	2,34	0,54	19,93	96,0
	19	Салат из моркови	50	1,14	0,09	6,07	30,8
<b>итого</b>			690	26,17	20,42	113,25	740,8
<b>3</b>		<b>Полдник:</b>					
	29	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0
	104	Булочка «Веснушка»	70	6,24	4,89	43,08	241,6
<b>итого</b>			250	8,91	7,23	57,39	330,6
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>					
	60	Овощное рагу	200	16,3	13,28	11,03	228,0
	42	Гуляш из отварного мяса	75	18,05	14,26	4,58	218,0
	50	Хлеб	40	2,34	0,54	19,93	96,0
<b>итого</b>			315	36,69	28,08	35,54	542,0
Объем блюд:				Калорийность всего за день (ккал):			
<b>Итого</b>			1805	81,79	65,35	285,33	2067,92

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_