

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

# Меню на 10 декабря 2021 г.

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч.)



№ рец.	№ тех. нолог. карты	Прием пищи, вание	наимено- блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>						
	215	Каша из пшена и риса «Дружба»		150	5,5	8,77	29,27	213,0
	62	Чай с молоком		150	0,06	0,05	0,012	0,42
	50	Хлеб		30	4,5	1,7	30,8	157,2
	к/к	Конфета						
итого				330	10,1	14,14	60,14	413,62
		<b>2 Завтрак;</b>						
	к/к	Груша		100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого				100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>2</b>		<b>Обед:</b>						
	23	Рассольник с крупой		150	3,72	8,14	8,68	145,9
	41	Биточки мясные		50	11,92	8,80	11,64	173,0
	27	Капуста тушеная		80	3,13	5,56	14,38	120,0
	349	Компот из сухофруктов		150	0,44	0,02	27,76	113,0
	50	Хлеб		20	2,34	0,54	19,93	96,0
итого				450	21,55	23,06	82,39	647,9
<b>3</b>		<b>Полдник:</b>						
	62	Чай с сахаром		150	0,06	0,05	0,012	0,42
	102	Вак-беляш		50	7,9	4,69	25,0	173,0
итого				200	8,86	4,92	42,72	250,32
Калорийность всего за день (ккал):				1080	41,41	42,3	202,96	1388,74

Не содержит ГМО и пищевых добавок  
Повар: \_\_\_\_\_

*Кисорокина*

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

# Меню на 10 декабря 2021 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч.)



№ рец.	№ тех. нол. карты	Прием пищи, вание	наимено- блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>						
	215	Каша из пшена и риса «Дружба»		150	5,5	8,77	29,27	213,0
	62	Чай с молоком		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	50	Хлеб		40	4,5	1,7	30,8	157,2
	к/к	Конфета						
<b>итого</b>				370	10,1	14,14	60,14	413,62
		<b>2 Завтрак:</b>						
	к/к	Груша		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>						
	23	Рассольник с крупой		200	3,72	8,14	8,68	145,9
	41	Биточки мясные		70	11,92	8,80	11,64	173,0
	27	Капуста тушеная		150	3,13	5,56	14,38	120,0
	349	Компот из сухофруктов		180	0,44	0,02	27,76	113,0
	50	Хлеб		50	2,34	0,54	19,93	96,0
<b>итого</b>				650	21,55	23,06	82,39	647,9
<b>3</b>		<b>Полдник:</b>						
	62	Чай с сахаром		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	102	Вак-беляш		70	7,9	4,69	25,0	173,0
<b>итого</b>				250	8,86	4,92	42,72	250,32
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>								
				1370	41,41	42,3	202,96	1388,74

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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

# Меню на 10 декабря 2021 г.

Сад

(режим работы группы 12 ч.)



№ рец.	№ техно-лог. карты	Прием пищи, вание	наимено- блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>						
	215	Каша из пшена и риса «Дружба»		155	5,5	8,77	29,27	213,0
	62	Чай с молоком		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	50	Хлеб		40	4,5	1,7	30,8	157,2
	к/к	Конфета						
<b>Итого</b>				375	10,1	14,14	60,14	413,62
		<b>2 Завтрак:</b>						
	к/к	Груша		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>						
	23	Рассольник с крупой		200	3,72	8,14	8,68	145,9
	41	Биточки мясные		70	11,92	8,80	11,64	173,0
	27	Капуста тушеная		150	3,13	5,56	14,38	120,0
	349	Компот из сухофруктов		180	0,44	0,02	27,76	113,0
	50	Хлеб		50	2,34	0,54	19,93	96,0
<b>Итого</b>				650	21,55	23,06	82,39	647,9
<b>3</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>						
	62	Чай с сахаром		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	102	Вак-беляш		70	7,9	4,69	25,0	173,0
	22	Макаронные отварные с сыром		250	0,74	0,06	3,93	19,95
	50	Хлеб		30	2,34	0,54	19,93	96,0
	к/к	Яблоко		120				
<b>Итого</b>				650	3,08	0,6	23,86	115,95
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>				1775	44,49	42,9	226,82	1504,69

Не содержит ГМО и пищевых добавок  
Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_