

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

Меню на 23 декабря 2021 г.

Ясли
(режим работы группы 10,5 ч.)

№ рец.	№ тех-но-лог.к арты	Прием пищи, вание да	наимено-блю-	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	215		Омлет натуральный	150	8,96	8,12	0,49	25,66
	10/10		Чай с сахаром	150	0,12	0,02	10,2	41,0
	50		Хлеб	30	3,2	0,4	20,0	96,0
	48		Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
	к/к		Сыр порциями	15	0,88	6,08	29,68	175,2
итого				350	12,28	8,54	60,69	162,66
2		2 Завтрак:						
	65		Йогурт	100	2,8	3,4	4,0	86,0
итого				100	2,8	3,4	4,0	86,0
3		Обед:						
	19		Суп картофельный с крупой	150	2,5	2,8	17,0	193,25
	37		Рыба тушеная с овощами	50	11,88	6,84	3,08	61,0
	55		Пюре картофельное	80	2,36	3,38	12,93	115,54
	349		Кисель	150	0,90	0,18	17,71	76,9
	50		Хлеб	20	2,34	0,54	19,93	96,0
итого				450	19,98	13,74	70,65	542,69
4		Полдник:						
	5/12		Ватрушка с творогом	50	4,27	0,28	25,0	126,53
	10/10		Чай	150	0,02	-	-	0,019
итого				200	4,29	0,28	25,0	126,55
Калорийность всего за день (ккал):								
				1100	39,35	25,96	160,34	917,9

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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

Меню на 23 декабря 2021 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч.)

№ рец.	№ техно-лог.к арты	Прием пищи, вание да	наимено-блю-	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	215		Омлет натуральный	155	8,96	8,12	0,49	25,66
	30		Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41,0
	50		Хлеб	40	3,2	0,4	20,0	96,0
	48		Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
	к/к		Сыр порциями	20	0,88	6,08	29,68	175,2
итого				400	12,28	8,54	60,69	162,66
2		2 Завтрак:						
	65		Йогурт	150	2,8	3,4	4,0	86,0
итого				150	2,8	3,4	4,0	86,0
3		Обед:						
	19		Суп картофельный с крупой	180	2,5	2,8	17,0	193,25
	37		Рыба тушеная с овощами	120	11,88	6,84	3,08	61,0
	55		Пюре картофельное	130	2,36	3,38	12,93	115,54
	349		Кисель	180	0,90	0,18	17,71	76,9
	50		Хлеб	30	2,34	0,54	19,93	96,0
итого				640	19,98	13,74	70,65	542,69
4		Полдник:						
	5/12		Ватрушка с творогом	70	7,9	4,69	25,0	173,0
	10/10		Чай	180	0,02	-	-	0,019
итого				250	7,92	4,69	25,0	173,019
Калорийность всего за день (ккал):								
				1440	39,75	30,37	160,34	964,34

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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

Меню на 23 декабря 2021 г.

Сад

(режим работы группы 12 ч.)



№ рец.	№ техно-лог. карты	Прием пищи, вание да	наимено-блю-	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	215		Омлет натуральный	150	8,96	8,12	0,49	25,66
	30		Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41,0
	50		Хлеб	40	3,2	0,4	20,0	96,0
	48		Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43,0
	к/к		Сыр порциями	20	0,88	6,08	29,68	175,2
итого				395	12,28	8,54	60,69	162,66
2		2 Завтрак:						
	65		Йогурт	150	2,8	3,4	4,0	86,0
итого				150	2,8	3,4	4,0	86,0
3		Обед:						
	19		Суп картофельный с крупой	180	2,5	2,8	17,0	193,25
	37		Рыба тушеная с овощами	120	11,88	6,84	3,08	61,0
	55		Пюре картофельное	130	2,36	3,38	12,93	115,54
	349		Кисель	180	0,90	0,18	17,71	76,9
	50		Хлеб	40	2,34	0,54	19,93	96,0
итого				650	19,98	13,74	70,65	542,69
4		Уплотненный полдник:						
	102		Ватрушка с творогом	70	7,9	4,69	25,0	173,0
	10/10		Чай	180	0,02	-	-	0,019
	1		Каша гречневая на молоке	200	6,21	5,28	27,9	184,0
	к/к		Хлеб	30	2,4	0,3	15,0	72,0
			Яблоко	120	0,72	0,86	12,72	48,36
итого				600	17,25	11,13	80,62	477,37
Калорийность всего за день (ккал):								
				1795	52,91	36,81	215,96	1268,73

Не содержит ГМО и пищевых добавок
Повар: _____

Кладовщик: _____