

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

Меню на 28 декабря 2021 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч)



| № рец. | № техно-лог. кар-ты | Прием пищи, наименование блюда | наиме-нование | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) |
|--------------|---------------------|--|---------------|--------------|------------------------------------|-------|--------|--------------------------|
| | | | | | Б | Ж | У | |
| 1 | | Завтрак: | | | | | | |
| | 7 | Каша пшеничная на молоке | | 175 | 4,39 | 4,20 | 28,30 | 169,0 |
| | 50 | Хлеб | | 40 | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 96,0 |
| | 48 | Масло (порциями) | | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 43,0 |
| | 29 | Чай с молоком | | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89,0 |
| итого | | | | 400 | 11,09 | 16,46 | 65,62 | 467,34 |
| 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 манный с гренками | | 180 | 2,5 | 2,8 | 17,0 | 103,25 |
| | 128 | Тефтели из говядины | | 70 | 12,6 | 9,49 | 6,0 | 168,7 |
| | 35 | Макаронные отварные | | 130 | 5,5 | 4,57 | 26,44 | 168,0 |
| | 67 | Соус красный | | 20 | 1,16 | 4,2 | 8,01 | 74,5 |
| | 50 | Хлеб | | 40 | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 96,0 |
| | 32 | Компот из сухофруктов | | 180 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113,0 |
| итого | | | | 620 | 24,54 | 21,62 | 105,14 | 723,45 |
| 4 | | Полдник: | | | | | | |
| | 88 | Запеканка рисовая с изюмом и сгущенным молоком | | 200 | 10,89 | 12,09 | 13,59 | 206,0 |
| | 62 | Чай | | 180 | 0,06 | 0,05 | 0,012 | 0,42 |
| | | Яблоко | | | | | | |
| итого | | | | 250 | 10,95 | 12,14 | 13,6 | 206,42 |
| Объем блюд: | | | | | Калорийность всего за день (ккал): | | | |
| Итого | | | | 1500 | 49,38 | 53,62 | 188,36 | 1483,21 |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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

Меню на 28 декабря 2021 г.

Сад

(режим работы группы 12 ч)

| № рец. | № техно-лог. карты | Прием пищи, наименование блюда | наиме-нование порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) |
|--------------|--------------------|--|----------------------|------------------------------------|-------|--------|--------------------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| 1 | | Завтрак: | | | | | |
| | 7 | Каша пшеничная на молоке | 175 | 4,39 | 4,20 | 28,30 | 169,0 |
| | 50 | Хлеб | 40 | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 96,0 |
| | 48 | Масло (порциями) | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 43,0 |
| | 29 | Чай с молоком | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89,0 |
| итого | | | 400 | 11,09 | 16,46 | 65,62 | 467,34 |
| 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 манный с гречками | 180 | 2,5 | 2,8 | 17,0 | 103,25 |
| | 128 | Тефтели из говядины | 70 | 12,6 | 9,49 | 6,0 | 168,7 |
| | 35 | Макаронные отварные | 150 | 5,5 | 4,57 | 26,44 | 168,0 |
| | 67 | Соус красный | 30 | 1,16 | 4,2 | 8,01 | 74,5 |
| | 50 | Хлеб | 50 | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 96,0 |
| | 32 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113,0 |
| итого | | | 660 | 24,54 | 21,62 | 105,14 | 723,45 |
| 4 | | Уплотненный полдник: | | | | | |
| | 88 | Запеканка рисовая с изюмом и сгущенным молоком | 200 | 10,89 | 12,09 | 13,59 | 206,0 |
| | 62 | Чай | 180 | 0,06 | 0,05 | 0,012 | 0,42 |
| | 42 | Гуляш | 70 | 18,05 | 14,26 | 4,58 | 218,0 |
| | 304 | Рис отварной | 120 | 3,64 | 5,37 | 36,67 | 210,0 |
| | 50 | Хлеб | 30 | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 96,0 |
| | к/к | Яблоко | 150 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96,0 |
| итого | | | 640 | 36,48 | 32,81 | 95,78 | 826,42 |
| Объем блюд: | | | | Калорийность всего за день (ккал): | | | |
| Итого | | | 1930 | 76,13 | 74,37 | 277,67 | 2137,23 |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____ 

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



Меню на 28 декабря 2021 г.

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

| № рец. | № тех-но-лог. кар-ты | Прием пищи, наименование блюда | наиме-нование | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) |
|--------------|----------------------|--|---------------|--------------|------------------------------------|-------|--------|--------------------------|
| | | | | | Б | Ж | У | |
| 1 | | Завтрак: | | | | | | |
| | 7 | Каша пшеничная на молоке | | 175 | 4,39 | 4,20 | 28,30 | 169,0 |
| | 50 | Хлеб | | 40 | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 96,0 |
| | 48 | Масло (порциями) | | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 43,0 |
| | 29 | Чай с молоком | | 150 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89,0 |
| итого | | | | 350 | 11,09 | 16,46 | 65,62 | 467,34 |
| 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 манный с гречками | | 150 | 2,5 | 2,8 | 17,0 | 103,25 |
| | 128 | Тефтели из говядины | | 70 | 12,6 | 9,49 | 6,0 | 168,7 |
| | 35 | Макаронные отварные | | 70 | 5,5 | 4,57 | 26,44 | 168,0 |
| | 67 | Соус красный | | 10 | 1,16 | 4,2 | 8,01 | 74,5 |
| | 50 | Хлеб | | 20 | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 96,0 |
| | 32 | Компот из сухофруктов | | 150 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113,0 |
| итого | | | | 450 | 24,54 | 21,62 | 105,14 | 723,45 |
| 4 | | Полдник: | | | | | | |
| | 88 | Запеканка рисовая с изюмом и сгущенным молоком | | 150 | 10,89 | 12,09 | 13,59 | 206,0 |
| | 62 | Чай | | 130 | 0,06 | 0,05 | 0,012 | 0,42 |
| | | Яблоко | | | | | | |
| итого | | | | 280 | 10,95 | 12,14 | 13,6 | 206,42 |
| Объем блюд: | | | | | Калорийность всего за день (ккал): | | | |
| Итого | | | | 1180 | 49,38 | 53,62 | 188,36 | 1483,21 |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____