

уходящий МАДОУ №3
Зар
Детский сад №3
"КОЛОБОК"
КОМБИНИРОВАННОГО
ВИДА
УЛАН-УДЭ
2022 г. для
документов

Сад

(режим работы группы 12 ч)							
№ рец.	№ тех-но-лог. кар-ты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	96	Каша гречневая	175	1,65	0,16	11,3	53,28
	50	Хлеб	40	3,2	0,4	20,0	96,0
	48	Масло (порциями)	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай	180	2,67	2,34	14,31	89,0
	к/к	Сыр порциями	30				
итого			400	36,91	31,2	67,52	849,99
2		Завтрак					
	76	Сок фруктовый	100	2,8	3,4	4,0	86,0
итого			100	2,8	3,4	4,0	86,0
3		Обед:					
	16	Рассольник	180	3,93	1,98	14,68	92,56
	272	Горошница	130	10,35	0,72	21,65	134,55
	42	Гуляш из отварного мяса	70	11,92	8,8	11,64	173,0
	31	Кисель	180	0,44	0,02	27,76	113,0
	188	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96,0
итого			630	38,47	22,13	101,59	707,93
4		Уплотненный полдник:					
	39	Рыба в омлете	130	11,88	6,84	3,08	61,0
	62	Чай	180	0,06	-	0,01	0,57
	к/к	Яблоко					
	125	Картофель отварной	100	0,03	0,41	16,51	77,99
	50	Хлеб	30	2,4	0,3	15,0	72,0
итого			380	19,86	2,16	52,52	319,01
Калорийность всего за день (ккал):							
Объем блюд:			1560	96,47	55,99	242,63	1972,93
Итого							

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 25 ноября 2022 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ тех-но-лог. кар-ты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-на	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	96	Каша гречневая		175	1,65	0,16	11,3	53,28
	50	Хлеб		40	3,2	0,4	20,0	96,0
	48	Масло (порциями)		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай		180	2,67	2,34	14,31	89,0
	к/к	Сыр порциями		30				
итого				400	36,91	31,2	67,52	849,99
2		Завтрак						
	76	Сок фруктовый		100	2,8	3,4	4,0	86,0
итого				100	2,8	3,4	4,0	86,0
3		Обед:						
	16	Рассольник		180	3,93	1,98	14,68	92,56
	272	Горошница		130	10,35	0,72	21,65	134,55
	42	Гуляш из отварного мяса		70	11,92	8,8	11,64	173,0
	31	Кисель		180	0,44	0,02	27,76	113,0
	188	Хлеб пшеничный		40	3,2	0,4	20	96,0
итого				620	38,47	22,13	101,59	707,93
4		Полдник:						
	39	Рыба в омлете		130	11,88	6,84	3,08	61,0
	62	Чай		180	0,06	-	0,01	0,57
	к/к	Яблоко						
итого				250	15,93	0,95	0,01	73,02
Объем блюд:								
Итого				1370	92,81	54,78	190,12	1726,94
Калорийность всего за день (ккал):								

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 25 ноября 2022 г.

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ тех-но-лог. кар-ты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	96	Каша гречневая		175	1,65	0,16	11,3	53,28
	50	Хлеб		30	3,2	0,4	20,0	96,0
	48	Масло (порциями)		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай		180	2,67	2,34	14,31	89,0
	к/к	Сыр порциями		20				
итого				380	36,91	31,2	67,52	849,99
2		Завтрак						
	76	Сок фруктовый		100	2,8	3,4	4,0	86,0
итого				100	2,8	3,4	4,0	86,0
3		Обед:						
	16	Рассольник		120	3,93	1,98	14,68	92,56
	272	Горошница		130	10,35	0,72	21,65	134,55
	42	Гуляш из отварного мяса		50	11,92	8,8	11,64	173,0
	31	Кисель		180	0,44	0,02	27,76	113,0
	188	Хлеб пшеничный		30	3,2	0,4	20	96,0
итого				450	38,47	22,13	101,59	707,93
4		Полдник:						
	39	Рыба в омлете		100	11,88	6,84	3,08	61,0
	62	Чай		130	0,06	-	0,01	0,57
	к/к	Яблоко						
итого				200	15,93	0,95	0,01	73,02
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1130	92,81	54,78	190,12	1726,94

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____