

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



Меню на 1 декабря 2022 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:						
	110	Омлет с сыром		70	8,96	8,12	0,49	25,66
	62	Чай		150	0,02	-	-	0,019
	50	Хлеб		30	3,2	0,4	20,0	96,0
	48	Масло (порциями)		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	к/к	Вафля						
итого				275	12,28	8,54	60,69	162,66
2		2 Завтрак:						
	65	Йогурт		100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого				100	0,90	0,18	17,71	76,9
3		Обед:						
	37р	Суп картофельный с клецка-ми		150	2,5	2,8	17,0	193,25
	37	Рыба под овощами		50	7,61	2,45	5,33	74,0
	23	Картофельное пюре		150	2,58	3,13	26,72	145,35
	31	Компот из сухофруктов		180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб		20	2,34	0,54	19,93	96,0
итого				450	19,98	13,74	70,65	542,69
4		Полдник:						
	77	Запеканка творожная со сгу-щенным молоком		70	4,27	0,28	25,0	126,53
	62	Чай		150	0,02	-	-	0,019
	к/к	Банан						
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 1 декабря 2022 г.

Сад

(режим работы группы 12 ч.)

№ рец.	№ тех- но- лог.к арты	Прием пищи, время да	наимено- блю-	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	110		Омлет с сыром	150	8,96	8,12	0,49	25,66
	62		Чай	180	0,02	-	-	0,019
	50		Хлеб	40	3,2	0,4	20,0	96,0
	48		Масло (порциями)	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	к/к		Вафля					
итого				395	12,28	8,54	60,69	162,66
2		2 Завтрак:						
	65		Йогурт	100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого				100	0,90	0,18	17,71	76,9
3		Обед:						
	37р		Суп картофельный с клецка- ми	180	2,5	2,8	17,0	193,25
	37		Рыба под овощами	80	7,61	2,45	5,33	74,0
	23		Картофельное пюре	150	2,58	3,13	26,72	145,35
	31		Компот из сухофруктов	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50		Хлеб	40	2,34	0,54	19,93	96,0
итого				650	19,98	13,74	70,65	542,69
4		Уплотненный полдник:						
	77		Запеканка творожная со сгу- щенным молоком	100	7,9	4,69	25,0	173,0
	62		Чай	180	0,02	-	-	0,019
	97		Каша гречневая	200	6,21	5,28	27,9	184,0
	50		Хлеб	30	2,4	0,3	15,0	72,0
	к/к		Банан					
итого				600	17,25	11,13	80,62	477,37
Калорийность всего за день (ккал):								
				1875	52,91	36,81	215,96	1268,73

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 1 декабря 2022г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч.)

№ рец.	№ техно-лог.карты	Прием пищи, вание да	наимено-блю-	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	110		Омлет с сыром	150	8,96	8,12	0,49	25,66
	62		Чай	180	0,02	-	-	0,019
	50		Хлеб	40	3,2	0,4	20,0	96,0
	48		Масло (порциями)	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	к/к		Вафля					
итого				395	12,28	8,54	60,69	162,66
2		2 Завтрак:						
	65		Йогурт	100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого				100	0,90	0,18	17,71	76,9
3		Обед:						
	37р		Суп картофельный с клецка-ми	180	2,5	2,8	17,0	193,25
	37		Рыба под овощами	80	7,61	2,45	5,33	74,0
	23		Картофельное пюре	150	2,58	3,13	26,72	145,35
	31		Компот из сухофруктов	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50		Хлеб	30	2,34	0,54	19,93	96,0
итого				640	19,98	13,74	70,65	542,69
4		Полдник:						
	77		Запеканка творожная со сгу-щенным молоком	100	7,9	4,69	25,0	173,0
	62		Чай	180	0,02	-	-	0,019
	к/к		Банан					
итого				250	7,92	4,69	25,0	173,019
Калорийность всего за день (ккал):								
				1520	39,75	30,37	160,34	964,34

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____