

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



Меню на 2 декабря 2022 г.

Сад

(режим работы группы 12 ч.)

№ рец.	№ тех. нолог. карты	Прием пищи, вание	наимено- блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	101	Каша из пшена и риса «Дружба»		155	5,5	8,77	29,27	213,0
	62	Чай		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	50	Хлеб		40	4,5	1,7	30,8	157,2
	48	Масло (порциями)		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	к/к	Конфета						
итого				400	10,1	14,14	60,14	413,62
		2 Завтрак:						
	65	Йогурт		100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого				100	0,90	0,18	17,71	76,9
2		Обед:						
	19	Харчо		200	3,72	8,14	8,68	145,9
	42	Гуляш из говядины		70	11,92	8,80	11,64	173,0
	35	Перловка отварная		150	3,13	5,56	14,38	120,0
	31	Компот из сухофруктов		180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб		50	2,34	0,54	19,93	96,0
итого				650	21,55	23,06	82,39	647,9
3		Уплотненный полдник:						
	62	Чай		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	к/к	Кекс		70	7,3	4,7	1,46	112,69
	к/к	Банан						
	22	Макаронны отварные с сыром		200	0,74	0,06	3,93	19,95
	50	Хлеб		30	2,34	0,54	19,93	96,0
итого				500	3,08	0,6	23,86	115,95
Калорийность всего за день (ккал):								
				1650	44,49	42,9	226,82	1504,69

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 2 декабря 2022 г.

Сад

(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	
1		Завтрак:						
	101	Каша из пшена и риса «Дружба»		155	5,5	8,77	29,27	213,0
	62	Чай		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	50	Хлеб		40	4,5	1,7	30,8	157,2
	48	Масло (порциями)		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	к/к	Конфета						
итого				400	10,1	14,14	60,14	413,62
2		Завтрак:						
	65	Йогурт		100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого				100	0,90	0,18	17,71	76,9
2		Обед:						
	19	Харчо		200	3,72	8,14	8,68	145,9
	42	Гуляш из говядины		70	11,92	8,80	11,64	173,0
	35	Перловка отварная		150	3,13	5,56	14,38	120,0
	31	Компот из сухофруктов		180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб		50	2,34	0,54	19,93	96,0
итого				650	21,55	23,06	82,39	647,9
3		Полдник:						
	62	Чай		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	к/к	Кекс		70	7,3	4,7	1,46	112,69
	к/к	Банан						
итого				250	8,86	4,92	42,72	250,32
Калорийность всего за день (ккал):								
				1400	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 2 декабря 2022 г.

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч.)

№ рец.	№ техно-лог. карты	Прием пищи, вание	наимено-блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	101	Каша из пшена и риса «Дружба»		135	5,5	8,77	29,27	213,0
	62	Чай		150	0,06	0,05	0,012	0,42
	50	Хлеб		30	4,5	1,7	30,8	157,2
	48	Масло (порциями)		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	к/к	Конфета						
итого				330	10,1	14,14	60,14	413,62
		2 Завтрак:						
	65	Йогурт		100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого				100	0,90	0,18	17,71	76,9
2		Обед:						
	19	Харчо		150	3,72	8,14	8,68	145,9
	42	Гуляш из говядины		50	11,92	8,80	11,64	173,0
	35	Перловка отварная		100	3,13	5,56	14,38	120,0
	31	Компот из сухофруктов		150	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб		20	2,34	0,54	19,93	96,0
итого				470	21,55	23,06	82,39	647,9
3		Полдник:						
	62	Чай		150	0,06	0,05	0,012	0,42
	к/к	Кекс		70	7,3	4,7	1,46	112,69
	к/к	Банан						
итого				220	8,86	4,92	42,72	250,32
Калорийность всего за день (ккал):								
				1120	41,41	42,3	202,96	1388,74

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик _____