

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



Меню на 5 декабря 2022 г.

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч.)

№ рец.	№ техно-лог. карты	Прием пищи, наименование блюда	наиме- Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	7	Каша пшеничная на молоке	155	4,39	4,20	28,30	169,0
	62	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	50	Хлеб	20	3,2	0,4	20,0	96,0
	48	Масло (порциями)	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	к/к	Компот консервированный	50				
итого			350	5,96	4,29	57,15	282,92
2		2 Завтрак					
	76	Сок фруктовый	100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого			100	0,90	0,18	17,71	76,9
3		Обед:					
	14	Борщ со свежей капустой	180	25,71	7,11	13,43	236,97
	41	Шницель из говядины	70	11,92	8,80	11,64	173,0
	302	Гречка отварная	130	5,73	4,06	25,76	162,5
	31	Кисель	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб	30	3,2	0,4	20,0	96,0
итого			450	27,92	16,11	111,78	702,28
4		Полдник:					
	62	Чай	150	0,06	0,05	0,012	0,42
	21	Суп молочный	150	7,18	6,5	23,54	181,0
	50	Хлеб	30	4,0	0,5	25,0	120,0
итого			330	10,77	1,37	0,11	56,01
Объем блюд:							
Итого			1230	45,55	21,95	186,75	1118,11

Калорийность всего за день (ккал):

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 5 декабря 2022 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч.)

№ рец.	№ техно-лог.карты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-нование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	7	Каша пшеничная на молоке		155	4,39	4,20	28,30	169,0
	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	Компот консервированный		80				
итого				400	5,96	4,29	57,15	282,92
2		2 Завтрак						
	76	Сок фруктовый		100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого				100	0,90	0,18	17,71	76,9
3		Обед:						
	12	Свекольник		180	25,71	7,11	13,43	236,97
	41	Шницель из говядины		70	11,92	8,80	11,64	173,0
	24	Гречка отварная		130	5,73	4,06	25,76	162,5
	31	Кисель		180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб		40	3,2	0,4	20,0	96,0
итого				650	27,92	16,11	111,78	702,28
4		Полдник:						
	62	Чай		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	21	Суп молочный		180	7,18	6,5	23,54	181,0
	50	Хлеб		40	4,0	0,5	25,0	120,0
итого				400	10,77	1,37	0,11	56,01
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1550	46,91	32,09	193,37	1242,38

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 5 декабря 2022 г.

Сад

(режим работы группы 12 ч.)

№ рец.	№ техно-лог.карты	Прием пищи, наименование блюда	наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	7	Каша пшеничная на молоке		155	4,39	4,20	28,30	169,0
	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	Компот консервированный		80				
итого				400	5,96	4,29	57,15	282,92
2		2 Завтрак						
	76	Сок фруктовый		100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого				100	0,90	0,18	17,71	76,9
3		Обед:						
	12	Свекольник		180	25,71	7,11	13,43	236,97
	41	Шницель из говядины		70	11,92	8,80	11,64	173,0
	24	Гречка отварная		130	5,73	4,06	25,76	162,5
	31	Кисель		180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб		40	3,2	0,4	20,0	96,0
итого				650	27,92	16,11	111,78	702,28
4		Уплотненный полдник:						
	62	Чай		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	21	Суп молочный		180	7,18	6,5	23,54	181,0
	59	Картофель, запеченный с сыром		100	1,28	0,26	10,4	49,13
	50	Хлеб		40	4,0	0,5	25,0	120,0
	к/к	Банан						
итого				500	17,45	3,01	58,55	317,61
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1650	53,59	33,73	251,81	1503,98

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____