

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



Меню на 7 декабря 2022 г.

Сад

(режим работы группы 12 ч.)

№ рец.	№ техно-лог. карты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-на	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	97	Каша геркулесовая на молоке		150	2,21	1,12	11,12	63,36
	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		25	0,88	6,08	29,68	175,2
итого				400	6,36	4,29	57,15	282,92
2		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:						
	13	Щи со свежей капустой		180	1,04	2,93	5,09	85,0
	41	Котлета мясная		70	11,92	8,8	11,64	173,0
	24	Рис отварной		150	8,59	6,09	38,64	243,0
	31	Компот из сухофруктов		180	0,44	0,02	27,76	113,0
	50	Хлеб		50	3,2	0,4	20,0	96,0
итого				630	25,19	18,24	103,13	702,28
4		Уплотненный полдник:						
	62	Чай		180	0,27	0,17	0,11	3,21
	104	Сочень с творогом		90	7,29	6,75	13,65	149,0
	к/к	Компот консервированный		80				
	42	Гуляш из отварного мяса		70	18,05	14,26	4,58	218,0
	24	Гречка отварная		130	5,5	4,57	26,44	168,0
	50	Хлеб		50	4,0	0,5	25,0	120,0
итого				520	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: _____

Утверждаю:
Заведующий МДОУ «Колобок»
Трубина Т.Л.



Меню на 7 декабря 2022 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч.)

№ рец.	№ техно-лог. карты	Прием пищи, наименование блюда	наиме- порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	97	Каша геркулесовая на молоке	150	2,21	1,12	11,12	63,36
	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	25	0,88	6,08	29,68	175,2
итого			400	5,96	4,29	57,15	282,92
2		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:					
	11	Суп Крестьянский	180	2,31	7,73	15,42	140,58
	41	Котлета мясная	70	11,92	8,8	11,64	173,0
	24	Рис отварной	150	8,59	6,09	38,64	243,0
	31	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113,0
	50	Хлеб	50	3,2	0,4	20,0	96,0
итого			630	26,46	23,04	113,46	737,58
4		Полдник:					
	62	Чай	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	104	Сочень с творогом	90	7,29	6,75	14,03	140,0
	к/к	Компот консервированный	80				
итого			270	10,77	1,37	0,11	56,01
Объем блюд:				Калорийность всего за день (ккал):			
Итого			1400	46,91	32,09	193,37	1240,38

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Повар: _____

Кладовщик: _____

Заведующий

Сверждаю:

«Колобок»

Ирина Т.Л.



Меню на 7 декабря 2022 г.

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч.)

№ рец.	№ техно-лог. карты	Прием пищи, наименование блюда	наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	97	Каша геркулесовая на молоке		150	2,21	1,12	11,12	63,36
	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	Вафля		25	0,88	6,08	29,68	175,2
итого				350	5,96	4,29	50,89	282,92
2		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:						
	13	Щи со свежей капустой		150	1,04	2,93	5,09	85,0
	41	Котлета мясная		70	11,92	8,8	14,4	173,0
	24	Рис отварной		100	8,59	6,09	38,64	243,0
	31	Компот из сухофруктов		180	0,44	0,02	27,76	117,0
	50	Хлеб		30	3,2	0,4	20,0	96,0
итого				530	27,92	16,11	111,28	702,28
4		Полдник:						
	62	Чай		150	0,27	0,17	0,11	3,21
	104	Сочень с творогом		70	7,29	6,75	13,65	149,0
	к/к	Компот консервированный		50				
итого				220	10,77	1,37	0,11	56,01
Объем блюд:								
Итого				1200	45,55	21,95	180,72	1133,11

Калорийность меню за день (ккал):

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____