

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



## Меню на 12 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      |                          |
| <b>1</b>     |                   | <b>Завтрак:</b>                |        |              |                                    |       |        |                          |
|              | 94                | Каша манная                    |        | 155          | 4,39                               | 4,20  | 28,30  | 169,0                    |
|              | 50                | Хлеб пшеничный                 |        | 20           | 3,2                                | 0,4   | 20     | 96,0                     |
|              | 62                | Чай                            |        | 180          | 0,12                               | 0,02  | 10,2   | 41,0                     |
|              | к/к               | Пряник                         |        |              |                                    |       |        |                          |
| <b>итого</b> |                   |                                |        | 350          | 4,92                               | 4,19  | 31,37  | 182,39                   |
| <b>2</b>     |                   | <b>Завтрак</b>                 |        |              |                                    |       |        |                          |
|              | 76                | Сок фруктовый                  |        | 100          | 0,90                               | 0,18  | 17,71  | 76,9                     |
| <b>итого</b> |                   |                                |        | 100          | 0,90                               | 0,18  | 17,71  | 76,9                     |
| <b>3</b>     |                   | <b>Обед:</b>                   |        |              |                                    |       |        |                          |
|              | 82                | Борщ с говядиной               |        | 180          | 25,71                              | 7,11  | 13,43  | 236,97                   |
|              | 24                | Гречка отварная                |        | 80           | 5,73                               | 4,06  | 25,76  | 162,5                    |
|              | 174               | Тефтеля из говядины            |        | 50           | 10,46                              | 8,89  | 8,7    | 156,99                   |
|              | 67                | Соус красный                   |        | 10           | 11,62                              | 42,03 | 80,18  | 145,0                    |
|              | 31                | Компот из сухофруктов          |        | 150          | 0,08                               | -     | 29,85  | 120,45                   |
|              | 50                | Хлеб пшеничный                 |        | 20           | 3,2                                | 0,4   | 20,0   | 96,0                     |
| <b>итого</b> |                   |                                |        | 450          | 57,42                              | 62,58 | 169,33 | 721,96                   |
| <b>4</b>     |                   | <b>Полдник:</b>                |        |              |                                    |       |        |                          |
|              | 104               | Крендель сахарный              |        | 50           | 15,87                              | 0,95  | -      | 72,45                    |
|              | 33                | Какао с молоком                |        | 150          | 3,0                                | 3,2   | 4,7    | 60,0                     |
|              |                   | Яблоко                         |        |              |                                    |       |        |                          |
| <b>итого</b> |                   |                                |        | 200          | 18,87                              | 4,15  | 4,7    | 132,45                   |
| Объем блюд:  |                   |                                |        |              | Калорийность всего за день (ккал): |       |        |                          |
| <b>Итого</b> |                   |                                |        | 1100         | 82,11                              | 71,1  | 71,1   | 1113,7                   |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 12 декабря 2022 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч)

| № рец.       | № техно-но-лог.карты | Прием пищи, наименование блюда | наиме-<br>Масса порции | Пищевые вещества (г)               |       |        | Энергет. ценность (ккал) |
|--------------|----------------------|--------------------------------|------------------------|------------------------------------|-------|--------|--------------------------|
|              |                      |                                |                        | Б                                  | Ж     | У      |                          |
| <b>1</b>     |                      | <b>Завтрак:</b>                |                        |                                    |       |        |                          |
|              | 94                   | Каша манная                    | 155                    | 4,39                               | 4,20  | 28,30  | 169,0                    |
|              | 50                   | Хлеб пшеничный                 | 40                     | 3,2                                | 0,4   | 20     | 96,0                     |
|              | 62                   | Чай                            | 180                    | 0,12                               | 0,02  | 10,2   | 41,0                     |
|              | к/к                  | Пряник                         |                        |                                    |       |        |                          |
| <b>итого</b> |                      |                                | 400                    | 4,92                               | 4,19  | 31,37  | 182,39                   |
| <b>2</b>     |                      | <b>Завтрак</b>                 |                        |                                    |       |        |                          |
|              | 76                   | Сок фруктовый                  | 100                    | 0,90                               | 0,18  | 17,71  | 76,9                     |
| <b>итого</b> |                      |                                | 100                    | 0,90                               | 0,18  | 17,71  | 76,9                     |
| <b>3</b>     |                      | <b>Обед:</b>                   |                        |                                    |       |        |                          |
|              | 82                   | Борщ с говядиной               | 180                    | 25,71                              | 7,11  | 13,43  | 236,97                   |
|              | 27                   | Гречка отварная                | 130                    | 5,73                               | 4,06  | 25,76  | 162,5                    |
|              | 174                  | Тефтеля из говядины            | 70                     | 10,46                              | 8,89  | 8,7    | 156,99                   |
|              | 67                   | Соус красный                   | 20                     | 11,62                              | 42,03 | 80,18  | 145,0                    |
|              | 31                   | Компот из сухофруктов          | 180                    | 0,08                               | -     | 29,85  | 120,45                   |
|              | 50                   | Хлеб пшеничный                 | 40                     | 3,2                                | 0,4   | 20,0   | 96,0                     |
| <b>итого</b> |                      |                                | 620                    | 57,42                              | 62,58 | 169,33 | 721,96                   |
| <b>4</b>     |                      | <b>Полдник:</b>                |                        |                                    |       |        |                          |
|              | 104                  | Крендель сахарный              | 70                     | 15,87                              | 0,95  | -      | 72,45                    |
|              | 33                   | Какао с молоком                | 180                    | 3,0                                | 3,2   | 4,7    | 60,0                     |
|              |                      | Яблоко                         |                        |                                    |       |        |                          |
| <b>итого</b> |                      |                                | 250                    | 18,87                              | 4,15  | 4,7    | 132,45                   |
| Объем блюд:  |                      |                                |                        | Калорийность всего за день (ккал): |       |        |                          |
| <b>Итого</b> |                      |                                | 1370                   | 82,11                              | 71,1  | 71,1   | 1113,7                   |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 12 декабря 2022 г.

Сад

(режим работы группы 12 ч)

| № рец.       | № техно-лог.карты | Прием пищи, наименование блюда | наиме-<br>Масса порции | Пищевые вещества (г)               |       |        | Энергет. ценность (ккал) |
|--------------|-------------------|--------------------------------|------------------------|------------------------------------|-------|--------|--------------------------|
|              |                   |                                |                        | Б                                  | Ж     | У      |                          |
| <b>1</b>     |                   | <b>Завтрак:</b>                |                        |                                    |       |        |                          |
|              | 94                | Каша манная                    | 155                    | 4,39                               | 4,20  | 28,30  | 169,0                    |
|              | 50                | Хлеб пшеничный                 | 40                     | 3,2                                | 0,4   | 20     | 96,0                     |
|              | 62                | Чай                            | 180                    | 0,12                               | 0,02  | 10,2   | 41,0                     |
|              | к/к               | Пряник                         |                        |                                    |       |        |                          |
| <b>итого</b> |                   |                                | 380                    | 4,92                               | 4,19  | 31,37  | 182,39                   |
| <b>2</b>     |                   | <b>Завтрак</b>                 |                        |                                    |       |        |                          |
|              | 76                | Сок фруктовый                  | 100                    | 0,90                               | 0,18  | 17,71  | 76,9                     |
| <b>итого</b> |                   |                                | 100                    | 0,90                               | 0,18  | 17,71  | 76,9                     |
| <b>3</b>     |                   | <b>Обед:</b>                   |                        |                                    |       |        |                          |
|              | 82                | Борщ с говядиной               | 180                    | 25,71                              | 7,11  | 13,43  | 236,97                   |
|              | 27                | Гречка отварная                | 130                    | 5,73                               | 4,06  | 25,76  | 162,5                    |
|              | 174               | Тефтеля из говядины            | 70                     | 10,46                              | 8,89  | 8,7    | 156,99                   |
|              | 67                | Соус красный                   | 20                     | 11,62                              | 42,03 | 80,18  | 145,0                    |
|              | 31                | Компот из сухофруктов          | 180                    | 0,08                               | -     | 29,85  | 120,45                   |
|              | 50                | Хлеб пшеничный                 | 40                     | 3,2                                | 0,4   | 20,0   | 96,0                     |
| <b>итого</b> |                   |                                | 620                    | 57,42                              | 62,58 | 169,33 | 721,96                   |
| <b>4</b>     |                   | <b>Уплотненный полдник:</b>    |                        |                                    |       |        |                          |
|              | 104               | Крендель сахарный              | 70                     | 15,87                              | 0,95  | -      | 72,45                    |
|              | 33                | Какао с молоком                | 180                    | 3,0                                | 3,2   | 4,7    | 60,0                     |
|              | 60                | Рагу овощное                   | 200                    | 0,67                               | 0,13  | 5,43   | 25,66                    |
|              | 42                | Гуляш                          | 70                     | 15,0                               | 12,9  | -      | 175,75                   |
|              | 50                | Хлеб пшеничный                 | 40                     | 3,2                                | 0,4   | 20,0   | 96,0                     |
|              |                   | Яблоко                         |                        |                                    |       |        |                          |
| <b>итого</b> |                   |                                | 560                    | 39,24                              | 18,08 | 51,13  | 525,86                   |
| Объем блюд:  |                   |                                |                        | Калорийность всего за день (ккал): |       |        |                          |
| <b>Итого</b> |                   |                                | 1800                   | 102,48                             | 85,03 | 269,54 | 1507,11                  |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_