

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



Меню 13 декабря 2022 г.

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ техно-но-лог.карты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-нование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	93	Каша кукурузная		155	0,83	0,12	7,1	32,8
	50	Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	10,0	48,00
	48	Масло порциями		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай		150	0,02	-	-	0,019
	к/к	Конфета		20				
итого				350	3,38	10,03	46,85	289,12
2		Завтрак						
	65	Йогурт		100	2,8	3,4	4,0	86,0
итого				100	2,8	3,4	4,0	86,0
3		Обед:						
	15	Суп гороховый		150	2,2	2,11	6,61	59,3
	24	Рис отварной		80	2,58	3,13	26,72	145,35
	7.18	Суфле из печени		70	15,5	7,0	5,3	161,6
	354	Соус сметанный		30	0,42	1,22	1,76	22,2
	31	Кисель		180	0,08	-	29,85	120,45
	50	Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	10,0	48,00
	к/к	Помидор свежий						
итого				480	21,3	11,49	90,92	526,25
4		Уплотненный полдник:						
	77	Запеканка творожная со сгущенным молоком		70	22,5	13,2	37,8	360,9
	62	Чай		150	0,02	-	-	0,019
итого				220	11,84	6,37	1,42	219,92
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1150	39,32	31,29	143,19	1121,29

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик _____

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



Меню 13 декабря 2022 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ техно-но-лог. карты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-на	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	93	Каша кукурузная		155	0,83	0,12	7,1	32,8
	50	Хлеб пшеничный		40	3,2	0,4	20,0	96,0
	48	Масло порциями		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай		180	0,02	-	-	0,019
	к/к	Конфета		20				
итого				400	4,98	10,23	56,85	337,12
2		Завтрак						
	65	Йогурт		100	2,8	3,4	4,0	86,0
итого				100	2,8	3,4	4,0	86,0
3		Обед:						
	15	Суп гороховый		200	2,2	2,11	6,61	59,3
	24	Рис отварной		150	2,58	3,13	26,72	145,35
	7.18	Суфле из печени		70	15,5	7,0	5,3	161,6
	354	Соус сметанный		30	0,42	1,22	1,76	22,2
	31	Кисель		180	0,08	-	29,85	120,45
	50	Хлеб пшеничный		50	3,2	0,4	20,0	96,0
	к/к	Помидор свежий						
итого				650	22,0	11,59	93,22	574,25
4		Уплотненный полдник:						
	77	Запеканка творожная со сгущенным молоком		100	22,5	13,2	37,8	360,9
	62	Чай		180	0,02	-	-	0,019
итого				280	11,84	6,37	1,42	219,92
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1430	41,62	31,59	155,49	1217,28

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 13 декабря 2022 г.

Сад

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	№ техно-но-лог. карты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	93	Каша кукурузная		155	0,83	0,12	7,1	32,8
	50	Хлеб пшеничный		40	3,2	0,4	20,0	96,0
	48	Масло порциями		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай		180	0,02	-	-	0,019
	к/к	Конфета		20				
итого				400	4,98	10,23	56,85	337,12
2		Завтрак						
	65	Йогурт		100	2,8	3,4	4,0	86,0
итого				100	2,8	3,4	4,0	86,0
3		Обед:						
	15	Суп гороховый		200	2,2	2,11	6,61	59,3
	24	Рис отварной		150	2,58	3,13	26,72	145,35
	7.18	Суфле из печени		70	15,5	7,0	5,3	161,6
	354	Соус сметанный		30	0,42	1,22	1,76	22,2
	31	Кисель		180	0,08	-	29,85	120,45
	50	Хлеб пшеничный		50	3,2	0,4	20,0	96,0
	к/к	Помидор свежий						
итого				660	22,0	11,59	93,22	574,25
4		Уплотненный полдник:						
	77	Запеканка творожная со сгущенным молоком		100	22,5	13,2	37,8	360,9
	62	Чай		180	0,02	-	-	0,019
	110	Омлет с сыром		150	3,29	10,01	22,71	218,0
	50	Хлеб пшеничный		50	4,0	0,5	25,0	120,0
	к/к	Банан						
итого				480	30,94	21,39	47,91	533,57
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1640	60,72	46,61	201,98	1530,94

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____