

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



## Меню на 15 декабря 2022 г.

Сад

(режим работы группы 12 ч.)

№ рец.	№ техно-лог.карты	Прием пищи, вание да	наимено-блю-	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>						
	110		Омлет с сыром	150	8,96	8,12	0,49	25,66
	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		Зефир					
итого				395	12,28	8,54	60,69	162,66
<b>2</b>		<b>2 Завтрак:</b>						
	65		Йогурт	100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого				100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>3</b>		<b>Обед:</b>						
	37р		Суп картофельный с клецка-ми	180	2,5	2,8	17,0	193,25
	37		Рыба под овощами	80	7,61	2,45	5,33	74,0
	23		Картофельное пюре	150	2,58	3,13	26,72	145,35
	31		Компот из сухофруктов	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50		Хлеб	40	2,34	0,54	19,93	96,0
итого				650	19,98	13,74	70,65	542,69
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>						
	104		Ватрушка с творогом	70	7,9	4,69	25,0	173,0
	62		Чай	180	0,02	-	-	0,019
	97		Каша гречневая	200	6,21	5,28	27,9	184,0
	50		Хлеб	30	2,4	0,3	15,0	72,0
	к/к		Яблоко					
итого				600	17,25	11,13	80,62	477,37
Калорийность всего за день (ккал):								
				1875	52,91	36,81	215,96	1268,73

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 15 декабря 2022г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч.)

№ рец.	№ техно-лог.карты	Прием пищи, вание да	наимено-блю-	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>						
	110		Омлет с сыром	150	8,96	8,12	0,49	25,66
	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		Зефир					
итого				395	12,28	8,54	60,69	162,66
<b>2</b>		<b>2 Завтрак:</b>						
	65		Йогурт	100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого				100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>3</b>		<b>Обед:</b>						
	37р		Суп картофельный с клецка-ми	180	2,5	2,8	17,0	193,25
	37		Рыба под овощами	80	7,61	2,45	5,33	74,0
	23		Картофельное пюре	150	2,58	3,13	26,72	145,35
	31		Компот из сухофруктов	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50		Хлеб	30	2,34	0,54	19,93	96,0
итого				640	19,98	13,74	70,65	542,69
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>						
	104		Ватрушка с творогом	70	7,9	4,69	25,0	173,0
	62		Чай	180	0,02	-	-	0,019
	к/к		Яблоко					
итого				250	7,92	4,69	25,0	173,019
Калорийность всего за день (ккал):								
				1520	39,75	30,37	160,34	964,34

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



# Меню на 15 декабря 2022 г.

Если

(режим работы группы 10,5 ч.)

№ рец.	№ техно-лог.к арты	Прием пищи, вание да	наимено-блю-	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>						
	110	Омлет с сыром		70	8,96	8,12	0,49	25,66
	62	Чай		150	0,02	-	-	0,019
	50	Хлеб		30	3,2	0,4	20,0	96,0
	48	Масло (порциями)		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	к/к	Зефир						
итого				275	12,28	8,54	60,69	162,66
<b>2</b>		<b>2 Завтрак:</b>						
	65	Йогурт		100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого				100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>3</b>		<b>Обед:</b>						
	37р	Суп картофельный с клецка-ми		150	2,5	2,8	17,0	193,25
	37	Рыба под овощами		50	7,61	2,45	5,33	74,0
	23	Картофельное пюре		150	2,58	3,13	26,72	145,35
	31	Компот из сухофруктов		180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб		20	2,34	0,54	19,93	96,0
итого				450	19,98	13,74	70,65	542,69
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>						
	104	Ватрушка с творогом		50	4,27	0,28	25,0	126,53
	62	Чай		150	0,02	-	-	0,019
	к/к	Яблоко						
итого				200	4,29	0,28	25,0	126,55
Калорийность всего за день (ккал):								
				1100	39,35	25,96	160,34	917,9

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_