

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



## Меню на 16 декабря 2022 г.

Сад

(режим работы группы 12 ч.)

№ рец.	№ техно-лог. карты	Прием пищи, вание	наимено-блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>						
	101	Каша из пшена и риса «Дружба»		155	5,5	8,77	29,27	213,0
	62	Чай		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	50	Хлеб		40	4,5	1,7	30,8	157,2
	48	Масло (порциями)		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	к/к	Конфета						
итого				400	10,1	14,14	60,14	413,62
		<b>2 Завтрак:</b>						
	76	Сок фруктовый		100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого				100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>2</b>		<b>Обед:</b>						
	19	Харчо		200	3,72	8,14	8,68	145,9
	42	Гуляш из говядины		70	11,92	8,80	11,64	173,0
	35	Перловка отварная		150	3,13	5,56	14,38	120,0
	31	Компот из фруктов		180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб		50	2,34	0,54	19,93	96,0
итого				650	21,55	23,06	82,39	647,9
<b>3</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>						
	62	Чай		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	к/к	Кекс		70	7,3	4,7	1,46	112,69
	22	Макаронные отварные с сыром		200	0,74	0,06	3,93	19,95
	50	Хлеб		30	2,34	0,54	19,93	96,0
итого				500	3,08	0,6	23,86	115,95
Калорийность всего за день (ккал):				1650	44,49	42,9	226,82	1504,69

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



Меню на 16 декабря 2022 г.  
Сад  
(режим работы группы 10,5 ч.)

№ рец.	№ техно-лог. карты	Прием пищи, вание	наимено- блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>						
	101	Каша из пшена и риса «Дружба»		155	5,5	8,77	29,27	213,0
	62	Чай		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	50	Хлеб		40	4,5	1,7	30,8	157,2
	48	Масло (порциями)		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	к/к	Конфета						
<b>итого</b>				400	10,1	14,14	60,14	413,62
		<b>2 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>2</b>		<b>Обед:</b>						
	19	Харчо		200	3,72	8,14	8,68	145,9
	42	Гуляш из говядины		70	11,92	8,80	11,64	173,0
	35	Перловка отварная		150	3,13	5,56	14,38	120,0
	31	Компот из фруктов		180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб		50	2,34	0,54	19,93	96,0
<b>итого</b>				650	21,55	23,06	82,39	647,9
<b>3</b>		<b>Полдник:</b>						
	62	Чай		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	к/к	Кекс		70	7,3	4,7	1,46	112,69
<b>итого</b>				250	8,86	4,92	42,72	250,32
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>								
				1400	41,41	42,3	202,96	1388,74

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 16 декабря 2022 г.

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч.)

№ рец.	№ тех. нолог. карты	Прием пищи, вание	наимено- блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>						
	101	Каша из пшена и риса «Дружба»		135	5,5	8,77	29,27	213,0
	62	Чай		150	0,06	0,05	0,012	0,42
	50	Хлеб		30	4,5	1,7	30,8	157,2
	48	Масло (порциями)		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	к/к	Конфета						
<b>итого</b>				330	10,1	14,14	60,14	413,62
		<b>2 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>2</b>		<b>Обед:</b>						
	19	Харчо		150	3,72	8,14	8,68	145,9
	42	Гуляш из говядины		50	11,92	8,80	11,64	173,0
	35	Перловка отварная		100	3,13	5,56	14,38	120,0
	31	Компот из фруктов		150	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб		20	2,34	0,54	19,93	96,0
<b>итого</b>				470	21,55	23,06	82,39	647,9
<b>3</b>		<b>Полдник:</b>						
	62	Чай		150	0,06	0,05	0,012	0,42
	к/к	Кекс		70	7,3	4,7	1,46	112,69
<b>итого</b>				220	8,86	4,92	42,72	250,32
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>								
				1120	41,41	42,3	202,96	1388,74

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик \_\_\_\_\_