

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



Меню на 20 декабря 2022 г.

Сад

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	№ тех-но-лог. кар-ты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-нование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	98	Каша пшеничная на молоке		175	6,04	9,96	31,32	239,34
	50	Хлеб		40	2,34	0,54	19,93	96,0
	48	Масло (порциями)		5	0,04	3,62	0,065	43,0
	29	Чай лимоном		130	0,06	0,05	0,012	0,42
итого				350	11,09	16,46	65,62	467,34
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:						
	19	Суп манный с гречками		180	2,5	2,8	17,0	103,25
	128	Тефтеля из сердца		75	12,6	9,49	6,0	168,7
	25	Макароны отварные		150	5,5	4,57	26,44	168,0
	50	Хлеб		50	2,34	0,54	19,93	96,0
	32	Компот из свежих яблок		180	0,44	0,02	27,76	113,0
итого				635	24,54	21,62	105,14	723,45
4		Уплотненный полдник:						
	100	Королевская ватрушка		75	10,89	12,09	13,59	206,0
	62	Чай		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	42	Гуляш		75	18,05	14,26	4,58	218,0
	24	Рис отварной		130	3,64	5,37	36,67	21,0
	50	Хлеб		30	2,34	0,54	19,93	96,0
итого				490	36,48	32,81	95,78	826,42
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1575	76,13	74,37	277,67	2137,23

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 20 декабря 2022 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ тех-но-лог. кар-ты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-нование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	98	Каша пшенная на молоке		175	6,04	9,96	31,32	239,34
	50	Хлеб		40	2,34	0,54	19,93	96,0
	48	Масло (порциями)		5	0,04	3,62	0,065	43,0
	29	Чай лимоном		130	0,06	0,05	0,012	0,42
итого				350	11,09	16,46	65,62	467,34
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:						
	19	Суп манный с гренками		180	2,5	2,8	17,0	103,25
	128	Тефтеля из сердца		75	12,6	9,49	6,0	168,7
	25	Макаронны отварные		130	5,5	4,57	26,44	168,0
	50	Хлеб		40	2,34	0,54	19,93	96,0
	32	Компот из свежих яблок		180	0,44	0,02	27,76	113,0
итого				605	24,54	21,62	105,14	723,45
4		Полдник:						
	100	Королевская ватрушка		75	10,89	12,09	13,59	206,0
	62	Чай		180	0,06	0,05	0,012	0,42
итого				255	10,95	12,14	13,6	206,42
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1310	49,38	53,62	188,36	1483,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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

Меню 20 декабря 2022 г.

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)



№ рец.	№ тех-но-лог. кар-ты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-нование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	98	Каша пшеничная на молоке		175	6,04	9,96	31,32	239,34
	50	Хлеб		40	2,34	0,54	19,93	96,0
	48	Масло (порциями)		5	0,04	3,62	0,065	43,0
	29	Чай лимоном		130	0,06	0,05	0,012	0,42
итого				350	11,09	16,46	65,62	467,34
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:						
	19	Суп манный с гречками		150	2,5	2,8	17,0	103,25
	128	Тефтеля из сердца		75	12,6	9,49	6,0	168,7
	25	Макаронные отварные		70	5,5	4,57	26,44	168,0
	50	Хлеб		30	2,34	0,54	19,93	96,0
	32	Компот из свежих яблок		150	0,44	0,02	27,76	113,0
итого				475	24,54	21,62	105,14	723,45
4		Полдник:						
	100	Королевская ватрушка		75	10,89	12,09	13,59	206,0
	62	Чай		130	0,06	0,05	0,012	0,42
итого				205	10,95	12,14	13,6	206,42
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1130	49,38	53,62	188,36	1483,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____