

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



## Меню на 21 декабря 2022 г.

Сад

(режим работы группы 12 ч.)

№ рец.	№ техно-лог.карты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-нование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>						
	97	Каша геркулесовая на молоке		150	2,21	1,12	11,12	63,36
	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
<b>итого</b>				400	6,36	4,29	57,15	282,92
<b>2</b>		<b>2 Завтрак</b>						
	76	Сок фруктовый		100	2,8	3,4	4,0	86,0
<b>итого</b>				100	2,8	3,4	4,0	86,0
<b>3</b>		<b>Обед:</b>						
	13	Щи со свежей капустой		180	1,04	2,93	5,09	85,0
	41	Котлета мясная		70	11,92	8,8	11,64	173,0
	24	Рис отварной		150	8,59	6,09	38,64	243,0
	31	Компот из сухофруктов		180	0,44	0,02	27,76	113,0
	50	Хлеб		50	3,2	0,4	20,0	96,0
<b>итого</b>				630	25,19	18,24	103,13	702,28
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>						
	62	Чай		180	0,27	0,17	0,11	3,21
	104	Сочень с творогом		90	7,29	6,75	13,65	149,0
	к/к	Банан						
	42	Гуляш из отварного мяса		70	18,05	14,26	4,58	218,0
	24	Макаронны отварные		130	5,5	4,57	26,44	168,0
	50	Хлеб		50	4,0	0,5	25,0	120,0
<b>итого</b>				520	17,45	3,01	58,55	317,61
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
<b>Итого</b>				1650	53,59	33,73	251,81	1503,98

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 21 декабря 2022 г.

Сад

(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	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>						
	97	Каша геркулесовая на молоке		150	2,21	1,12	11,12	63,36
	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
<b>итого</b>				400	5,96	4,29	57,15	282,92
<b>2</b>		<b>2 Завтрак</b>						
	76	Сок фруктовый		100	2,8	3,4	4,0	86,0
<b>итого</b>				100	2,8	3,4	4,0	86,0
<b>3</b>		<b>Обед:</b>						
	11	Суп Крестьянский		180	2,31	7,73	15,42	140,58
	41	Котлета мясная		70	11,92	8,8	11,64	173,0
	24	Рис отварной		150	8,59	6,09	38,64	243,0
	31	Компот из сухофруктов		180	0,44	0,02	27,76	113,0
	50	Хлеб		50	3,2	0,4	20,0	96,0
<b>итого</b>				630	26,46	23,04	113,46	735,58
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>						
	62	Чай		180	0,27	0,17	0,11	3,21
	104	Сочень с творогом		90	7,29	6,75	13,65	149,0
	к/к	Банан						
<b>итого</b>				270	10,77	1,37	0,11	56,01
Объем блюд:								
<b>Итого</b>				1400	46,91	32,09	193,37	1242,38

Калорийность всего за день (ккал):

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 21 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>					
	97	Каша геркулесовая на молоке	150	2,21	1,12	11,12	63,36
	62	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	50	Хлеб	20	3,2	0,4	20,0	96,0
	48	Масло (порциями)	5	0,05	3,63	0,07	33,1
<b>итого</b>			350	5,96	4,29	57,15	282,92
<b>2</b>		<b>2 Завтрак</b>					
	76	Сок фруктовый	100	2,8	3,4	4,0	86,0
<b>итого</b>			100	2,8	3,4	4,0	86,0
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	13	Щи со свежей капустой	150	1,04	2,93	5,09	85,0
	41	Котлета мясная	70	11,92	8,8	11,64	173,0
	24	Рис отварной	100	8,59	6,09	38,64	243,0
	31	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113,0
	50	Хлеб	30	3,2	0,4	20,0	96,0
<b>итого</b>			530	27,92	16,11	111,78	702,28
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>					
	62	Чай	150	0,27	0,17	0,11	3,21
	104	Сочень с творогом	70	7,29	6,75	13,65	149,0
	к/к	Банан					
<b>итого</b>			220	10,77	1,37	0,11	56,01
<b>Объем блюд:</b>							
<b>Итого</b>			1200	45,55	21,95	186,75	1118,11

Калорийность всего за день (ккал):

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_