

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



Меню на 26 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	
1		Завтрак:						
	94	Каша манная		155	4,39	4,20	28,30	169,0
	50	Хлеб пшеничный		40	3,2	0,4	20	96,0
	62	Чай		180	0,12	0,02	10,2	41,0
	к/к	Зефир						
итого				380	4,92	4,19	31,37	182,39
2		Завтрак						
	76	Сок фруктовый		100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого				100	0,90	0,18	17,71	76,9
3		Обед:						
	82	Борщ с говядиной		180	25,71	7,11	13,43	236,97
	27	Гречка отварная		130	5,73	4,06	25,76	162,5
	174	Тефтеля из говядины		70	10,46	8,89	8,7	156,99
	67	Соус красный		20	11,62	42,03	80,18	145,0
	31	Компот из сухофруктов		180	0,08	-	29,85	120,45
	50	Хлеб пшеничный		40	3,2	0,4	20,0	96,0
итого				620	57,42	62,58	169,33	721,96
4		Уплотненный полдник:						
	104	Булочка Фантазия		70	15,87	0,95	-	72,45
	33	Какао с молоком		180	3,0	3,2	4,7	60,0
	60	Рагу овощное		200	0,67	0,13	5,43	25,66
	42	Гуляш		70	15,0	12,9	-	175,75
	50	Хлеб пшеничный		40	3,2	0,4	20,0	96,0
		Яблоко						
итого				560	39,24	18,08	51,13	525,86
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1800	102,48	85,03	269,54	1507,11

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 26 декабря 2022 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ техно-лог.карты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-нование порции	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	94	Каша манная		155	4,39	4,20	28,30	169,0
	50	Хлеб пшеничный		40	3,2	0,4	20	96,0
	62	Чай		180	0,12	0,02	10,2	41,0
	к/к	Зефир						
итого				400	4,92	4,19	31,37	182,39
2		Завтрак						
	76	Сок фруктовый		100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого				100	0,90	0,18	17,71	76,9
3		Обед:						
	82	Борщ с говядиной		180	25,71	7,11	13,43	236,97
	27	Гречка отварная		130	5,73	4,06	25,76	162,5
	174	Тефтеля из говядины		70	10,46	8,89	8,7	156,99
	67	Соус красный		20	11,62	42,03	80,18	145,0
	31	Компот из сухофруктов		180	0,08	-	29,85	120,45
	50	Хлеб пшеничный		40	3,2	0,4	20,0	96,0
итого				620	57,42	62,58	169,33	721,96
4		Полдник:						
	104	Булочка Фантазия		70	15,87	0,95	-	72,45
	33	Какао с молоком		180	3,0	3,2	4,7	60,0
		Яблоко						
итого				250	18,87	4,15	4,7	132,45
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1370	82,11	71,1	71,1	1113,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 26 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	
1		Завтрак:						
	94	Каша манная		155	4,39	4,20	28,30	169,0
	50	Хлеб пшеничный		20	3,2	0,4	20	96,0
	62	Чай		180	0,12	0,02	10,2	41,0
	к/к	Зефир						
итого				350	4,92	4,19	31,37	182,39
2		Завтрак						
	76	Сок фруктовый		100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого				100	0,90	0,18	17,71	76,9
3		Обед:						
	82	Борщ с говядиной		180	25,71	7,11	13,43	236,97
	24	Гречка отварная		80	5,73	4,06	25,76	162,5
	174	Тефтеля из говядины		50	10,46	8,89	8,7	156,99
	67	Соус красный		10	11,62	42,03	80,18	145,0
	31	Компот из сухофруктов		150	0,08	-	29,85	120,45
	50	Хлеб пшеничный		20	3,2	0,4	20,0	96,0
итого				450	57,42	62,58	169,33	721,96
4		Полдник:						
	104	Булочка Фантазия		50	15,87	0,95	-	72,45
	33	Какао с молоком		150	3,0	3,2	4,7	60,0
		Яблоко						
итого				200	18,87	4,15	4,7	132,45
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1100	82,11	71,1	71,1	1113,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____