

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



Меню на 28 декабря 2022 г.

Сад

(режим работы группы 12 ч.)

№ рец.	№ техно-но-лог.карты	Прием пищи, наименование блюда	наиме- Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	100	Каша ячневая	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
итого			400	5,96	4,29	57,15	282,92
2		2 Завтрак					
	к/к	Компот консервированный	100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого			100	0,90	0,18	17,71	76,9
3		Обед:					
	19	Суп с крупой	200	2,23	1,57	16,38	88,92
	42	Гуляш из отварного мяса	70	15,67	10,25	2,2	163,96
	25	Макаронные изделия отварные	130	5,5	4,57	26,44	168,0
	31	Кисель	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб	50	3,2	0,4	20,0	96,0
итого			650	27,92	16,11	111,78	702,28
4		Уплотненный полдник:					
	30	Чай с сахаром	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	496	Беляш	80	10,9	5,5	24,6	188,8
	26	Каша гречневая	150	4,5	5,84	1,98	198,0
	50	Хлеб	50	4,0	0,5	25,0	120,0
итого			500	17,45	3,01	58,55	317,61
Объем блюд:				Калорийность всего за день (ккал):			
Итого			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 28 декабря 2022 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч.)

№ рец.	№ техно-лог.карты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-нование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	100	Каша ячневая		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
итого					5,96	4,29	57,15	282,92
2		2 Завтрак						
	к/к	Компот консервированный		100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого				100	0,90	0,18	17,71	76,9
3		Обед:						
	19	Суп с крупой		200	2,23	1,57	16,38	88,92
	42	Гуляш из отварного мяса		70	15,67	10,25	2,2	163,96
	25	Макаронны отварные		130	5,5	4,57	26,44	168,0
	31	Кисель		180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб		50	3,2	0,4	20,0	96,0
итого				650	27,92	16,11	111,78	702,28
4		Полдник:						
	30	Чай с сахаром		180	0,27	0,17	0,11	3,21
	496	Беляш		80	10,9	5,5	24,6	188,8
итого				250	10,77	1,37	0,11	56,01
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1400	46,91	32,09	193,37	1242,38

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 28 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:					
	100	Каша ячневая	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
итого			350	5,96	4,29	57,15	282,92
2		2 Завтрак					
	к/к	Компот консервированный	100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого			100	0,90	0,18	17,71	76,9
3		Обед:					
	19	Суп с крупой	150	2,23	1,57	16,38	88,92
	42	Гуляш из отварного мяса	50	15,67	10,25	2,2	163,96
	25	Макароны отварные	130	5,5	4,57	26,44	168,0
	31	Кисель	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб	20	3,2	0,4	20,0	96,0
итого			450	27,92	16,11	111,78	702,28
4		Полдник:					
	30	Чай с сахаром	130	0,27	0,17	0,11	3,21
	496	Беляш	80	10,9	5,5	24,6	188,8
итого			210	10,77	1,37	0,11	56,01
Объем блюд:				Калорийность всего за день (ккал):			
Итого			1100	45,55	21,95	186,75	1118,11

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____