

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



Меню на 30 декабря 2022 г.

Ясли

(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 | |
| 1 | | Завтрак: | | | | | | |
| | 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 |
| итого | | | | 330 | 10,1 | 14,14 | 60,14 | 413,62 |
| | | 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 |
| 2 | | Обед: | | | | | | |
| | 19 | Харчо | | 150 | 3,72 | 8,14 | 8,68 | 145,9 |
| | 42 | Гуляш из говядины | | 50 | 11,92 | 8,80 | 11,64 | 173,0 |
| | 25 | Макаронны отварные | | 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 |
| итого | | | | 470 | 21,55 | 23,06 | 82,39 | 647,9 |
| 3 | | Полдник: | | | | | | |
| | 30 | Чай с сахаром | | 150 | 0,06 | 0,05 | 0,012 | 0,42 |
| | 10 | Яйцо вареное | | 50 | 7,3 | 4,7 | 1,46 | 112,69 |
| | 50 | Хлеб | | 40 | 4,5 | 1,7 | 30,8 | 157,2 |
| | 48 | Масло (порциями) | | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,1 |
| итого | | | | 220 | 8,86 | 4,92 | 42,72 | 250,32 |
| Калорийность всего за день (ккал): | | | | | | | | |
| | | | | 1120 | 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 30 декабря 2022 г.

Сад

(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 | |
| 1 | | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | | |
| | 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 |
| итого | | | | 400 | 10,1 | 14,14 | 60,14 | 413,62 |
| 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 |
| Обед: | | | | | | | | |
| | 19 | Харчо | | 200 | 3,72 | 8,14 | 8,68 | 145,9 |
| | 42 | Гуляш из говядины | | 70 | 11,92 | 8,80 | 11,64 | 173,0 |
| | 25 | Макароны отварные | | 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 |
| 3 | | | | | | | | |
| Полдник: | | | | | | | | |
| | 30 | Чай с сахаром | | 180 | 0,06 | 0,05 | 0,012 | 0,42 |
| | 10 | Яйцо вареное | | 50 | 7,3 | 4,7 | 1,46 | 112,69 |
| | 50 | Хлеб | | 40 | 4,5 | 1,7 | 30,8 | 157,2 |
| | 48 | Масло (порциями) | | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,1 |
| итого | | | | 250 | 8,86 | 4,92 | 42,72 | 250,32 |
| Калорийность всего за день (ккал): | | | | | | | | |
| | | | | 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 30 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 | |
| 1 | | Завтрак: | | | | | | |
| | 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 |
| итого | | | | 400 | 10,1 | 14,14 | 60,14 | 413,62 |
| | | 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 |
| 2 | | Обед: | | | | | | |
| | 19 | Харчо | | 200 | 3,72 | 8,14 | 8,68 | 145,9 |
| | 42 | Гуляш из говядины | | 70 | 11,92 | 8,80 | 11,64 | 173,0 |
| | 25 | Макаронные изделия отварные | | 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 |
| 3 | | Уплотненный полдник: | | | | | | |
| | 30 | Чай с сахаром | | 180 | 0,06 | 0,05 | 0,012 | 0,42 |
| | 10 | Яйцо вареное | | 50 | 7,3 | 4,7 | 1,46 | 112,69 |
| | | Картофель отварной | | 200 | 2,25 | 5,5 | 7,13 | 169,3 |
| | 50 | Хлеб | | 40 | 4,5 | 1,7 | 30,8 | 157,2 |
| | 48 | Масло (порциями) | | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,1 |
| 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: _____