

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

## Меню на 29 декабря 2022 г.

Сад

(режим работы группы 12 ч.)

№ рец.	№ техно-лог.карты	Прием пищи, вание да	наимено-блю-	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>						
	10	Омлет		150	8,96	8,12	0,49	25,66
	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				395	12,28	8,54	60,69	162,66
<b>2</b>		<b>2 Завтрак:</b>						
	к/к	Компот консервированный		100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого				100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>3</b>		<b>Обед:</b>						
	37р	Суп картофельный с клецками		180	2,5	2,8	17,0	193,25
	37	Рыба под овощами		80	7,61	2,45	5,33	74,0
	23	Картофельное пюре		150	2,58	3,13	26,72	145,35
	31	Кисель		180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб		40	2,34	0,54	19,93	96,0
итого				650	19,98	13,74	70,65	542,69
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>						
	104	Ватрушка с повидлом		70	7,9	4,69	25,0	173,0
	62	Чай		180	0,02	-	-	0,019
	97	Каша гречневая		200	6,21	5,28	27,9	184,0
	50	Хлеб		30	2,4	0,3	15,0	72,0
итого				600	17,25	11,13	80,62	477,37
Калорийность всего за день (ккал):								
				1875	52,91	36,81	215,96	1268,73

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 29 декабря 2022г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч.)

№ рец.	№ техно-лог.карты	Прием пищи, вание да	наимено-блю-	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>						
	10		Омлет	150	8,96	8,12	0,49	25,66
	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>			395	12,28	8,54	60,69	162,66
<b>2</b>		<b>2 Завтрак:</b>						
	к/к		Компот консервированный	100	0,90	0,18	17,71	76,9
	<b>итого</b>			100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>3</b>		<b>Обед:</b>						
	37р		Суп картофельный с клецка-ми	180	2,5	2,8	17,0	193,25
	37		Рыба под овощами	80	7,61	2,45	5,33	74,0
	23		Картофельное пюре	150	2,58	3,13	26,72	145,35
	31		Кисель	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50		Хлеб	30	2,34	0,54	19,93	96,0
	<b>итого</b>			640	19,98	13,74	70,65	542,69
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>						
	104		Ватрушка с повидлом	70	7,9	4,69	25,0	173,0
	62		Чай	180	0,02	-	-	0,019
	<b>итого</b>			250	7,92	4,69	25,0	173,019
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>								
				1520	39,75	30,37	160,34	964,34

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 29 декабря 2022 г.

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч.)

№ рец.	№ техно-лог.карты	Прием пищи, вание да	наимено-блю-	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>						
	10	Омлет		70	8,96	8,12	0,49	25,66
	62	Чай		150	0,02	-	-	0,019
	50	Хлеб		30	3,2	0,4	20,0	96,0
	48	Масло (порциями)		5	0,05	3,63	0,07	33,1
итого				275	12,28	8,54	60,69	162,66
<b>2</b>		<b>2 Завтрак:</b>						
	к/к	Компот консервированный		100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого				100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>3</b>		<b>Обед:</b>						
	37р	Суп картофельный с клецками		150	2,5	2,8	17,0	193,25
	37	Рыба под овощами		50	7,61	2,45	5,33	74,0
	23	Картофельное пюре		150	2,58	3,13	26,72	145,35
	31	Кисель		180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб		20	2,34	0,54	19,93	96,0
итого				450	19,98	13,74	70,65	542,69
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>						
	104	Ватрушка с повидлом		50	4,27	0,28	25,0	126,53
	62	Чай		150	0,02	-	-	0,019
итого				200	4,29	0,28	25,0	126,55
Калорийность всего за день (ккал):								
				1100	39,35	25,96	160,34	917,9

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_