

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



Меню на 9 января 2023 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:						
	7	Каша пшеничная на молоке		155	4,39	4,20	28,30	169,0
	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	Какао		100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого				100	0,90	0,18	17,71	76,9
3		Обед:						
	19	Свекольник		180	25,71	7,11	13,43	236,97
	41	Шницель из говядины		70	11,92	8,80	11,64	173,0
	24	Рис отварной		130	5,73	4,06	25,76	162,5
	32	Компот		180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб		40	3,2	0,4	20,0	96,0
итого				650	27,92	16,11	111,78	702,28
4		Уплотненный полдник:						
	62	Чай		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	21	Суп молочный		180	7,18	6,5	23,54	181,0
	144	Картофель запеченый		150	5,59	5,5	39,6	229,9
	50	Хлеб		40	4,0	0,5	25,0	120,0
итого				550	17,45	3,01	58,55	317,61
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1700	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 9 января 2023 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч.)

№ рец.	№ техно-лог.карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	7	Каша пшеничная на молоке	155	4,39	4,20	28,30	169,0
	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	Какао	100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого			100	0,90	0,18	17,71	76,9
3		Обед:					
	19	Свекольник	180	25,71	7,11	13,43	236,97
	41	Шницель из говядины	70	11,92	8,80	11,64	173,0
	24	Рис отварной	130	5,73	4,06	25,76	162,5
	32	Компот	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб	40	3,2	0,4	20,0	96,0
итого			650	27,92	16,11	111,78	702,28
4		Полдник:					
	62	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	21	Суп молочный	180	7,18	6,5	23,54	181,0
	50	Хлеб	40	4,0	0,5	25,0	120,0
итого			400	10,77	1,37	0,11	56,01
Объем блюд:				Калорийность всего за день (ккал):			
Итого			1550	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 9 января 2023 г.

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч.)

№ рец.	№ техно-лог.карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	7	Каша пшеничная на молоке	155	4,39	4,20	28,30	169,0
	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	Какао	100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого			100	0,90	0,18	17,71	76,9
3		Обед:					
	19	Свекольник	180	25,71	7,11	13,43	236,97
	41	Шницель из говядины	70	11,92	8,80	11,64	173,0
	24	Рис отварной	130	5,73	4,06	25,76	162,5
	32	Компот	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб	30	3,2	0,4	20,0	96,0
итого			450	27,92	16,11	111,78	702,28
4		Полдник:					
	62	Чай	150	0,06	0,05	0,012	0,42
	21	Суп молочный	150	7,18	6,5	23,54	181,0
	50	Хлеб	30	4,0	0,5	25,0	120,0
итого			330	10,77	1,37	0,11	56,01
Объем блюд:				Калорийность всего за день (ккал):			
Итого			1230	45,55	21,95	186,75	1118,11

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____