

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



## Меню на 11 января 2023 г.

Сад

(режим работы группы 12 ч.)

№ рец.	№ техно-лог. карты	Прием пищи, наименование блюда	наиме- Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	97	Каша геркулесовая на молоке	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
	к/к	Конфета					
<b>итого</b>			400	6,36	4,29	57,15	282,92
<b>2</b>		<b>2 Завтрак</b>					
	76	Сок фруктовый	100	2,8	3,4	4,0	86,0
<b>итого</b>			100	2,8	3,4	4,0	86,0
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	13	Щи со свежей капустой	180	1,04	2,93	5,09	85,0
	41	Котлета мясная	70	11,92	8,8	11,64	173,0
	24	Гречка отварная	150	8,59	6,09	38,64	243,0
	31	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113,0
	50	Хлеб	50	3,2	0,4	20,0	96,0
<b>итого</b>			630	25,19	18,24	103,13	702,28
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>					
	62	Чай	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	104	Сочень с творогом	90	7,29	6,75	13,65	149,0
	к/к	Яблоко					
	42	Гуляш из отварного мяса	70	18,05	14,26	4,58	218,0
	24	Макаронные отварные	130	5,5	4,57	26,44	168,0
	50	Хлеб	50	4,0	0,5	25,0	120,0
<b>итого</b>			520	17,45	3,01	58,55	317,61
Объем блюд:				Калорийность всего за день (ккал):			
<b>Итого</b>			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 11 января 2023 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч.)

№ рец.	№ техно-но-лог. карты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-нование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>						
	97	Каша геркулесовая на молоке		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
	к/к	Конфета						
<b>итого</b>				400	5,96	4,29	57,15	282,92
<b>2</b>		<b>2 Завтрак</b>						
	76	Сок фруктовый		100	2,8	3,4	4,0	86,0
<b>итого</b>				100	2,8	3,4	4,0	86,0
<b>3</b>		<b>Обед:</b>						
	11	Суп Крестьянский		180	2,31	7,73	15,42	140,58
	41	Котлета мясная		70	11,92	8,8	11,64	173,0
	24	Гречка отварная		150	8,59	6,09	38,64	243,0
	31	Компот из сухофруктов		180	0,44	0,02	27,76	113,0
	50	Хлеб		50	3,2	0,4	20,0	96,0
<b>итого</b>				630	26,46	23,04	113,46	735,58
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>						
	62	Чай		180	0,27	0,17	0,11	3,21
	104	Сочень с творогом		90	7,29	6,75	13,65	149,0
	к/к	Яблоко						
<b>итого</b>				270	10,77	1,37	0,11	56,01
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
<b>Итого</b>				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 11 января 2023 г.

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч.)

№ рец.	№ техно-но-лог.карты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-нование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>						
	97	Каша геркулесовая на молоке		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
	к/к	Конфета						
<b>итого</b>				350	5,96	4,29	57,15	282,92
<b>2</b>		<b>2 Завтрак</b>						
	76	Сок фруктовый		100	2,8	3,4	4,0	86,0
<b>итого</b>				100	2,8	3,4	4,0	86,0
<b>3</b>		<b>Обед:</b>						
	13	Щи со свежей капустой		150	1,04	2,93	5,09	85,0
	41	Котлета мясная		70	11,92	8,8	11,64	173,0
	24	Гречка отварная		100	8,59	6,09	38,64	243,0
	31	Компот из сухофруктов		180	0,44	0,02	27,76	113,0
	50	Хлеб		30	3,2	0,4	20,0	96,0
<b>итого</b>				530	27,92	16,11	111,78	702,28
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>						
	62	Чай		150	0,27	0,17	0,11	3,21
	104	Сочень с творогом		70	7,29	6,75	13,65	149,0
	к/к	Яблоко						
<b>итого</b>				220	10,77	1,37	0,11	56,01
<b>Объем блюд:</b>					<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>			
<b>Итого</b>				1200	45,55	21,95	186,75	1118,11

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_