

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



## Меню на 12 января 2023г.

Сад

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	№ техно-лог. карты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-нование порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	95	Каша рисовая жидкая	150	8,96	8,12	0,49	110,83
	50	Хлеб	30	3,2	0,4	20,0	96,0
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	48	Масло (порциями)	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	к/к	Печенье					
<b>итого</b>			400	9,99	10,41	75,57	446,08
<b>2</b>		<b>Завтрак</b>					
	65	Йогурт	150	2,8	3,4	4,0	86,0
<b>итого</b>			150	2,8	3,4	4,0	86,0
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	80	Суп Кудрявый	180	5,11	6,64	19,62	158,6
	59	Котлета рыбная	80	7,61	2,45	5,33	74,0
	23	Картофельное пюре	130	3,06	4,8	20,43	138,0
	50	Хлеб	40	3,2	0,4	20,0	96,0
	31	Компот из сухофруктов	180	0,18	0,18	20,07	99,0
<b>итого</b>			630	44,02	22,42	100,35	693,34
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>					
	106	Пирожок с капустой	100	7,9	4,69	25,0	173,0
	30	Чай с сахаром	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	42	Суп молочный	200	18,05	14,26	4,58	218,0
	50	Хлеб	20	2,34	0,54	19,93	96,0
	к/к	Банан					
<b>итого</b>			500	29,85	20,04	70,52	583,42
Объем блюд:				Калорийность всего за день (ккал):			
<b>Итого</b>			1680	86,66	56,27	250,44	1808,84

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 12 января 2023 г.

Сад  
(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ тех-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>						
	95	Каша рисовая жидкая		150	8,96	8,12	0,49	110,83
	50	Хлеб		40	3,2	0,4	20,0	96,0
	62	Чай		180	0,02	-	-	0,019
	48	Масло (порциями)		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	к/к	Печенье						
<b>того</b>				400	9,99	10,41	75,57	446,08
<b>2</b>		<b>Завтрак</b>						
	65	Йогурт		100	2,8	3,4	4,0	86,0
<b>того</b>				100	2,8	3,4	4,0	86,0
<b>3</b>		<b>Обед:</b>						
	80	Суп Кудрявый		180	5,11	6,64	19,62	158,6
	59	Котлета рыбная		80	7,61	2,45	5,33	74,0
	23	Картофельное пюре		130	3,06	4,8	20,43	138,0
	50	Хлеб		40	3,2	0,4	20,0	96,0
	31	Компот из сухофруктов		180	0,18	0,18	20,07	99,0
<b>того</b>				620	20,73	22,34	96,43	670,01
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>						
	106	Пирожок с капустой		100	7,9	4,69	25,0	173,0
	30	Чай с сахаром		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	к/к	Банан						
<b>того</b>				280	7,96	4,74	25,012	173,42
<b>того</b>		<b>Объем блюд:</b>			<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>			
<b>того</b>				1400	41,48	40,89	201,01	1375,51

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 12 января 2023 г.

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ тех-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>						
	95	Каша рисовая жидкая		150	8,96	8,12	0,49	110,83
	50	Хлеб		30	3,2	0,4	20,0	96,0
	62	Чай		180	0,02	-	-	0,019
	48	Масло (порциями)		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	к/к	Печенье						
<b>итого</b>				350	9,99	10,41	75,57	446,08
<b>2</b>		<b>Завтрак</b>						
	65	Йогурт		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>						
	80	Суп Кудрявый		150	5,11	6,64	19,62	158,6
	59	Котлета рыбная		50	7,61	2,45	5,33	74,0
	23	Картофельное пюре		70	3,06	4,8	20,43	138,0
	50	Хлеб		20	3,2	0,4	20,0	96,0
	31	Компот из сухофруктов		150	0,15	0,15	16,73	82,5
<b>итого</b>				450	20,73	22,34	96,43	670,01
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>						
	106	Пирожок с капустой		70	7,9	4,69	25,0	173,0
	30	Чай с сахаром		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	к/к	Банан						
<b>итого</b>				250	7,96	4,74	25,012	173,42
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
<b>Итого</b>				1150	41,48	40,89	201,01	1375,51

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_