

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



Меню на 13 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	
1		Завтрак:					
	96	Каша гречневая	175	1,65	0,16	11,3	53,28
	50	Хлеб	40	3,2	0,4	20,0	96,0
	48	Масло (порциями)	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай	180	2,67	2,34	14,31	89,0
	к/к	Сыр порциями	30				
итого			400	36,91	31,2	67,52	849,99
2		Завтрак					
	76	Сок фруктовый	100	2,8	3,4	4,0	86,0
итого			100	2,8	3,4	4,0	86,0
3		Обед:					
	16	Рассольник	180	3,93	1,98	14,68	92,56
	272	Пюре гороховое	130	10,35	0,72	21,65	134,55
	42	Гуляш из отварного мяса	70	11,92	8,8	11,64	173,0
	31	Кисель	180	0,44	0,02	27,76	113,0
	188	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96,0
итого			630	38,47	22,13	101,59	707,93
4		Уплотненный полдник:					
	10.14	Расстегай с рыбой	80	10,45	6,74	27,21	222,0
	30	Чай с сахаром	180	0,06	-	0,01	0,57
	к/к	Груша					
	125	Картофель отварной	100	0,03	0,41	16,51	77,99
	50	Хлеб	30	2,4	0,3	15,0	72,0
итого			380	19,86	2,16	52,52	319,01
Объем блюд:				Калорийность всего за день (ккал)			
Итого			1560	96,47	55,99	242,63	1972,93

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 13 января 2023 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ техно-но-лог.карты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-название	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	96	Каша гречневая		175	1,65	0,16	11,3	53,28
	50	Хлеб		40	3,2	0,4	20,0	96,0
	48	Масло (порциями)		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай		180	2,67	2,34	14,31	89,0
	к/к	Сыр порциями		30				
итого				400	36,91	31,2	67,52	849,99
2		Завтрак						
	76	Сок фруктовый		100	2,8	3,4	4,0	86,0
итого				100	2,8	3,4	4,0	86,0
3		Обед:						
	16	Рассольник		180	3,93	1,98	14,68	92,56
	272	Пюре гороховое		130	10,35	0,72	21,65	134,55
	42	Гуляш из отварного мяса		70	11,92	8,8	11,64	173,0
	31	Кисель		180	0,44	0,02	27,76	113,0
	188	Хлеб пшеничный		40	3,2	0,4	20	96,0
итого				620	38,47	22,13	101,59	707,93
4		Полдник:						
	10.14	Расстегай с рыбой		80	10,45	6,74	27,21	222,0
	30	Чай с сахаром		180	0,06	-	0,01	0,57
	к/к	Груша						
итого				250	15,93	0,95	0,01	73,02
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1370	92,81	54,78	190,12	1726,94

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 13 января 2023 г.

Ясли
(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ техно-лог.карты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-на	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	96	Каша гречневая		175	1,65	0,16	11,3	53,28
	50	Хлеб		30	3,2	0,4	20,0	96,0
	48	Масло (порциями)		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай		180	2,67	2,34	14,31	89,0
	к/к	Сыр порциями		20				
итого				380	36,91	31,2	67,52	849,99
2		Завтрак						
	76	Сок фруктовый		100	2,8	3,4	4,0	86,0
итого				100	2,8	3,4	4,0	86,0
3		Обед:						
	16	Рассольник		120	3,93	1,98	14,68	92,56
	272	Пюре гороховое		130	10,35	0,72	21,65	134,55
	42	Гуляш из отварного мяса		50	11,92	8,8	11,64	173,0
	31	Кисель		180	0,44	0,02	27,76	113,0
	188	Хлеб пшеничный		30	3,2	0,4	20	96,0
итого				450	38,47	22,13	101,59	707,93
4		Полдник:						
	10.14	Расстегай с рыбой		60	10,45	6,74	27,21	222,0
	30	Чай с сахаром		130	0,06	-	0,01	0,57
	к/к	Груша						
итого				200	15,93	0,95	0,01	73,02
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1130	92,81	54,78	190,12	1726,94

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____