

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



## Меню на 16 января 2023 г.

Ясли

(режим работы группы 10,5 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>						
	94	Каша манная		155	4,39	4,20	28,30	169,0
	50	Батон		20	3,2	0,4	20	96,0
	62	Чай		180	0,12	0,02	10,2	41,0
	48	Масло (порциями)		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	к/к	Сыр		10				
<b>итого</b>				350	4,92	4,19	31,37	182,39
<b>2</b>		<b>Завтрак</b>						
	76	Сок фруктовый		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>						
	82	Борщ с говядиной		180	25,71	7,11	13,43	236,97
	24	Гречка отварная		80	5,73	4,06	25,76	162,5
	174	Тефтеля из говядины		50	10,46	8,89	8,7	156,99
	67	Соус красный		10	11,62	42,03	80,18	145,0
	31	Компот из сухофруктов		150	0,08	-	29,85	120,45
	50	Хлеб пшеничный		20	3,2	0,4	20,0	96,0
<b>итого</b>				450	57,42	62,58	169,33	721,96
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>						
	21	Суп молочный		70	15,87	0,95	-	72,45
	62	Чай		180	3,0	3,2	4,7	60,0
		Груша						
<b>итого</b>				200	18,87	4,15	4,7	132,45
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
<b>Итого</b>				1100	82,11	71,1	71,1	1113,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 16 января 2023 г.

Сад  
(режим работы группы 10,5 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>					
	94	Каша манная	155	4,39	4,20	28,30	169,0
	50	Батон	40	3,2	0,4	20	96,0
	62	Чай	180	0,12	0,02	10,2	41,0
	48	Масло (порциями)	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	к/к	Сыр	15				
<b>итого</b>			400	4,92	4,19	31,37	182,39
<b>2</b>		<b>Завтрак</b>					
	76	Сок фруктовый	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>					
	82	Борщ с говядиной	180	25,71	7,11	13,43	236,97
	27	Гречка отварная	130	5,73	4,06	25,76	162,5
	174	Тефтеля из говядины	70	10,46	8,89	8,7	156,99
	67	Соус красный	20	11,62	42,03	80,18	145,0
	31	Компот из сухофруктов	180	0,08	-	29,85	120,45
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,0	96,0
		Огурец соленый	40				
<b>итого</b>			620	57,42	62,58	169,33	721,96
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>					
	21	Суп молочный	70	15,87	0,95	-	72,45
	62	Чай	180	3,0	3,2	4,7	60,0
		Груша					
<b>итого</b>			250	18,87	4,15	4,7	132,45
Объем блюд:				Калорийность всего за день (ккал):			
<b>Итого</b>			1370	82,11	71,1	71,1	1113,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_



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



## Меню на 16 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>						
	94	Каша манная		155	4,39	4,20	28,30	169,0
	50	Батон		40	3,2	0,4	20	96,0
	62	Чай		180	0,12	0,02	10,2	41,0
	48	Масло (порциями)		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	к/к	Сыр		15				
<b>итого</b>				380	4,92	4,19	31,37	182,39
<b>2</b>		<b>Завтрак</b>						
	76	Сок фруктовый		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>						
	82	Борщ с говядиной		180	25,71	7,11	13,43	236,97
	27	Гречка отварная		130	5,73	4,06	25,76	162,5
	174	Тефтеля из говядины		70	10,46	8,89	8,7	156,99
	67	Соус красный		20	11,62	42,03	80,18	145,0
	31	Компот из сухофруктов		180	0,08	-	29,85	120,45
	50	Хлеб пшеничный		40	3,2	0,4	20,0	96,0
		Огурец соленый		40				
<b>итого</b>				620	57,42	62,58	169,33	721,96
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>						
	21	Суп молочный		70	15,87	0,95	-	72,45
	62	Чай		180	3,0	3,2	4,7	60,0
	25	Макароны отварные		200	0,67	0,13	5,43	25,66
	42	Гуляш		70	15,0	12,9	-	175,75
	50	Хлеб пшеничный		40	3,2	0,4	20,0	96,0
		Груша						
<b>итого</b>				560	39,24	18,08	51,13	525,86
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
<b>Итого</b>				1800	102,48	85,03	269,54	1507,11

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_