

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



Меню на 18 января 2023 г.

Если
(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ техно-лог. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет.
				Б	Ж	У	ценность (ккал)
1		Завтрак:					
	100	Каша ячневая	155	2	0,26	13,08	62,6
	70	Батон	20	1,6	0,2	10	48
	48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	49	Сыр	10	3,48	4,43	-	54
	к/к	Компот конс	20	-	-	-	-
итого			360	7,15	8,52	23,15	197,719
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	150	0,9	0,18	17,71	76,9
итого			т	0,9	0,18	17,71	76,9
3		Обед:					
	13	Суп Щи	150	2,23	1,57	16,38	88,92
	25	Макароны отварные	80	16,56	5,03	104,64	541,3
	42	Гуляш	50	15,67	10,25	2,2	163,96
	372	Компот из свежих фруктов	150	0,16	0,16	23,88	97,6
	50	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
			450				
4		Полдник:					
	496	Беляш	50	10,5	1,2	-	52,8
	32	Какао с молоком	150	0,27	0,17	0,11	3,21
	к/к	Фрукт	100				
итого			200	10,77	1,37	0,11	56,01

Повар: _____

Кладовщик: _____

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ №3 «Колобок»

Зарубина Т.Л.

Меню на 18 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:					
	100	Каша ячневая	155	2	0,26	13,08	62,6
	70	Батон	40	3,2	0,4	20	96
	48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	49	Сыр	15	3,48	4,43	-	54
	к/к	Компот конц	40				
Итого			435	8,75	8,72	33,15	245,719
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	17,71	76,9
Итого			180				
3		Обед:					
	13	Суп Щи	180	2,23	1,57	16,38	88,92
	25	Макароньы отварные	130	5,56	3,73	34,93	199,3
	42	Гуляш	70	15,67	10,25	2,2	163,96
	372	Компот из свежих фруктов	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	к/к	Кукуруза конц	50	1,36	10,14	6,62	124,27
Итого			650				
4		Полдник:					
	496	Беляш	70	10,5	1,2	-	52,8
	32	Какао с молоком	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	к/к	Фрукт	100				
Итого		Итого	250	10,77	1,37	0,11	56,01

Повар: _____

Кладовщик: _____

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

Меню на 18 января 2023 г.

Сад
(режим работы группы 12 ч)



№ рец.	№ техно-лог. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	100	Каша ячневая	155	2	0,26	13,08	62,6
	70	Батон	40	3,2	0,4	20	96
	48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	49	Сыр	20	3,48	4,43		54
	к/к	Компот конц	40				
ИТОГО			440	8,75	8,72	33,15	245,719
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	17,71	76,9
ИТОГО			180				
3		Обед:					
	13	Суп Щи	180	2,23	1,57	16,38	88,92
	25	Макароны отварные	130	5,56	3,73	34,93	199,3
	42	Гуляш	70	15,67	10,25	2,2	163,96
	372	Компот из свежих фруктов	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	к/к	Кукуруза конц	50	1,36	10,14	6,62	124,27
ИТОГО			650				
4		Уплотненный полдник:					
	496	Беляш	70	10,5	1,2	-	52,8
	32	Какао с молоком	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	21	Суп молочный	200	1,96	0,28	20,72	93,24
	50	Хлеб	50	4	0,5	25	120
	к/к	Фрукт	150				
ИТОГО			650	16,73	2,15	45,83	269,25

Повар: _____

Кладовщик: _____