

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

# Меню на 23 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	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	95	Каша рисовая	155	3,2	0,2	14	67,1
	70	Батон	40	3,2	0,4	20	96
	48	Масло	5				
	62	Чай	180	3,59	0,29	0,06	17,21
	49	Сыр	20				
Итого			400	9,99	0,49	34,06	180,31
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	76	Сок фруктовый	180				
Итого			180				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	12	Свекольник	180	1,15	3,8	7,47	62,49
	27	Гречка отварная	130	7,45	5,28	33,49	211,25
	41	Шницель мясной	70	3,16	2,79	18,03	102,6
	67	Соус красный	20	2,72	7,83	15,25	144,85
	33	Кисель	180	0,14	0	53,73	216,81
	50	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
	к/к	Горошек конс	40	1,57	5,08	3,9	67
Итого			650				
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>					
	21	Суп молочный	150	8,96	8,12	0,49	110
	62	Чай	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	50	Хлеб	30	2,4	0,3	15	72
	56	Картофель, запеченный	100	1,28	0,26	10,4	49,13
	к/к	Фрукт	180				
Итого			640	12,91	8,85	26	234,34

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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

Меню на 23 января 2023  
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	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	95	Каша рисовая	155	3,2	0,2	14	67,1
	70	Батон	40	3,2	0,4	20	96
	48	Масло	5				
	62	Чай	180	3,59	0,29	0,06	17,21
	49	Сыр	15				
итого			395	9,99	0,49	34,06	180,31
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	76	Сок фруктовый	180				
итого			180				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	12	Свекольник	180	1,15	3,8	7,47	62,49
	27	Гречка отварная	130	7,45	5,28	33,49	211,25
	41	Шницель мясной	70	3,16	2,79	18,03	102,6
	67	Соус красный	20	2,72	7,83	15,25	144,85
	33	Кисель	180	0,14	0	53,73	216,81
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	к/к	Горошек конс	40				
итого			660				
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>					
	21	Суп молочный	70	8,96	8,12	0,49	110
	62	Чай	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	50	Хлеб	30	2,4	0,3	15	72
	к/к	Фрукт	100				
итого			380	11,63	8,59	15,6	185,21

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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

# Меню на 23 января 2023 г.

Ясли  
(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)
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	95	Каша рисовая на молоке	150	3,2	0,2	14	67,1
	70	Батон	30	2,4	0,3	15	72
	48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай	150	3,59	0,29	0,06	17,21
	49	Сыр	10				
<b>итого</b>			345	9,24	4,42	29,13	189,41
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	76	Сок фруктовый	150				
<b>итого</b>			150				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	12	Свекольник	150	1,15	3,8	7,47	62,49
	27	Гречка отварная	70	5,73	04,06	25,76	162,5
	41	Шницель мясной	50	3,16	2,79	18,03	102,6
	67	Соус красный	10	11,62	42,03	80,18	745
	33	Кисель	150	0,14	0	53,73	216,81
	50	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
			450				
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>					
	21	Суп молочный	50	8,96	8,12	0,49	110
	62	Чай	130	0,27	0,17	0,11	3,21
	50	Хлеб	20	1,6	0,2	10	48
	к/к	Фрукт	100				
<b>итого</b>			300	10,83	8,49	10,6	161,21

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_