

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

## Меню на 27 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>					
	96	Каша гречневая	200	8,96	8,12	0,49	110,83
	70	Батон	50	9,88	1,25	60,38	293,75
	48	Масло	5				
	62	Чай	150	0,27	0,17	0,11	3,21
	49	Сыр	15				
<b>итого</b>			420	19,11	9,54	60,98	407,79
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	76	Сок фруктовый	180				
<b>итого</b>			180				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	19	Харчо	180	3,93	1,98	14,68	92,56
	161	Пюре гороховое	130	3	2,98	12,66	90,55
	41	Гуляш	80	11,92	8,8	11,64	173
	к/к	Огурец соленый	20	2,72	7,83	15,25	144,85
	33	Кисель	180	0,14	0	53,73	216,81
	50	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
<b>итого</b>			640				
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>					
	к/к	Кекс Зебра	100	15,87	0,95	-	72,45
	62	Чай	180	0,06		0,01	0,57
	к/к	Фрукт	150	2,03	0,41	16,51	77,99
	55	Запеканка творожная	180	2,4	0,3	15	72
<b>итого</b>			610	20,36	1,66	31,52	223,01

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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

# Меню на 27 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	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	96	Каша гречневая	200	8,96	8,12	0,49	110,83
	70	Батон	50	9,88	1,25	60,38	293,75
	48	Масло	5				
	62	Чай	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	49	Сыр	15				
<b>итого</b>			450	19,11	9,54	60,98	407,79
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	76	Сок фруктовый	180				
<b>итого</b>			180				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	19	Харчо	180	3,93	1,98	14,68	92,56
	161	Пюре гороховое	130	3	2,98	12,66	90,55
	41	Гуляш	70	11,92	8,8	11,64	173
	к/к	Огурец соленый	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
<b>итого</b>			620				
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>					
	к/к	Кекс Зебра	70	15,87	0,95	-	72,45
	62	Чай	180	0,06		0,01	0,57
	к/к	Фрукт	100				
<b>итого</b>			250	15,93	0,95	0,01	73,02

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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

## Меню на 27 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>					
	96	Каша гречневая	150	8,96	8,12	0,49	110,83
	70	Батон	40	9,88	1,25	60,38	293,75
	48	Масло	5				
	62	Чай	150	0,27	0,17	0,11	3,21
	49	Сыр	15				
<b>итого</b>			360	19,11	9,54	60,98	407,79
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	76	Сок фруктовый	150				
<b>итого</b>			150				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	19	Харчо	150	3,93	1,98	14,68	92,56
	161	Пюре гороховое	70	3,18	6,67	13,49	128,09
	41	Гуляш	50	8,93	6,74	8,97	132
	33	Кисель	150	0,14	0	53,73	216,81
	50	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
			440				
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>					
	к/к	Кекс Зебра	70	15,87	0,95	-	72,45
	62	Чай	130	0,06		0,01	0,57
	к/к	Фрукт	100				
<b>итого</b>			200	15,93	0,95	0,01	73,02

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_