

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

Меню на 30 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:					
	94	Каша манная	200	1,65	0,16	11,3	53,28
	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				
итого			400	4,92	4,19	31,37	182,399
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	180				
итого			180				
3		Обед:					
	14	Борщ с капустой, картофелем, говядиной	200	25,71	7,11	13,43	236,97
	3027	Гречка отварная	130	7,45	5,28	33,49	211,25
	174	Тефтеля из говядины	70	10,46	8,89	8,7	156,99
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	31	Компот из сухофруктов	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	к/к	Огурец соленый	40	2,6	3,8	14,2	56
итого			660				
4		Уплотненный полдник:					
	21	Суп молочный	200	3	3,2	4,7	60
	25	Макароны	130	0,67	0,13	5,43	25,66
	42	Гуляш	70	15	12,9	-	175,75
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	к/к	Фрукт	120				
итого			560	21,87	16,63	30,13	357,41

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 30 января 2023 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ техно-лог. карты	Прием пищи, наименова-ние блюда	Масса порции	Пищевые веще-ства (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	94	Каша манная	175	1,65	0,16	11,3	53,28
	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				
итого			415	4,92	4,19	31,37	182,399
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	180				
итого			180				
3		Обед:					
	14	Борщ с капустой, картофе-лем, говядиной	180	25,71	7,11	13,43	236,97
	27	Гречка отварная	130	7,45	5,28	33,49	211,25
	174	Тефтеля из говядины	70	10,46	8,89	8,7	156,99
	67	Соус красный	20	11,62	42,03	80,18	745
	31	Компот из сухофруктов	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	к/к	Огурец соленый	40				
итого			660				
4		Полдник:					
	21	Суп молочный	200				
	62	Чай	180	3	3,2	4,7	60
итого	50	Хлеб	50	3	3,2	4,7	60
		Фрукт	100				

Повар: _____

Кладовщик: _____

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

Меню на 30 января 2023 г.

Ясли
(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:					
	94	Каша манная	175	1,65	0,16	11,3	53,28
	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		-		
итого			360	3,32	3,99	21,37	134,399
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	150				
итого			150				
3		Обед:					
	14	Борщ	150	25,71	7,11	13,43	236,97
	27	Гречка отварная	80	5,73	04,06	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	42,03	80,18
	31	Компот из сухофруктов	140	0,98	0,13	29,76	119,85
	50	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
итого			450				
4		Полдник:					
	21	Суп молочный	150				
	62	Чай	100	3	3,2	4,7	60
итого	50	Хлеб	30	3	3,2	4,7	60
	к/к	Фрукт	100				

Повар: _____

Кладовщик: _____