

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

# Меню на 16 февраля 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>					
	99	Каша пшеничная	150	8,96	8,12	0,49	110,83
	50	Хлеб пшеничный	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
	к/к	Кондитерское изделие	20				
Итого			395	12,23	12,15	20,56	239,949
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	65	Кисломолочный продукт	180	2,8	3,4	4	86
Итого			180				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	37	Суп картофельный с клецками	180	0,79	1,08	4,84	134,3
	24	Рис отварной	130	2,85	7,12	18,8	151,11
	59	Котлета рыбная	120	11,63	5,72	4,27	115,28
	31	Компот	180	0,9	0,18	17,71	76,9
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	к/к	Огурец свежий	40				
Итого		Итого	690				
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>					
	102	Ватрушка с творогом/повидлом	70	4,27	0,28	26,08	126,53
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	96	Каша гречневая на молоке	200	2,16	0,64	11,2	59,2
	50	Хлеб	30	2,4	0,3	15	72
	к/к	Фрукт	120				
Итого			600	8,85	1,22	52,28	257,749

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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

## Меню на 16 февраля 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>					
	99	Каша пшеничная	155	8,96	8,12	0,49	110,83
	50	Хлеб пшеничный	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
	к/к	кондитерское изделие	20				
итого			400	12,23	12,15	20,56	239,949
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	65	Кисломолочный продукт	180	2,8	3,4	4	86
итого			180				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	37	Суп картофельный с клецками	180	0,79	1,08	4,84	134,3
	24	Рис отварной	130	2,85	7,12	18,8	151,11
	59	Котлета рыбная	120	11,63	5,72	4,27	115,28
	31	Компот	180	0,9	0,18	17,71	76,9
	50	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
	к/к	Огурец соленый	40				
итого		Итого	680				
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>					
	102	Ватрушка с творогом/повидлом	70	4,27	0,28	26,08	126,53
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	к/к	Фрукт	100				
итого			250	4,29	0,28	26,08	126,549

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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

## Меню на 16 февраля 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	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	99	Каша пшеничная	150	8,96	8,12	0,49	110,83
	50	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
	48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	к/к	Кондитерское изделие	15				
<b>итого</b>			350	11,43	12,05	15,56	215,949
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	65	Кисломолочный продукт	150	2,8	3,4	4	86
<b>итого</b>			150				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	37	Суп картофельный с клецками	150	0,79	1,08	4,84	134,3
	24	Рис отварной	80	1,75	4,38	11,57	92,99
	59	Котлета рыбная	50	11,63	5,72	4,27	115,28
	31	Компот	150	0,9	0,18	17,71	76,9
	50	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
			450				
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>					
	102	Ватрушка с творогом/повидлом	50	4,27	0,28	26,08	126,53
	62	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	к/к	Фрукт	100				
<b>итого</b>			200	4,29	0,28	26,08	126,549

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_