

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



Меню на 11 января 2024 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:					
	102	Каша Рябушка на молоке	155	1,08	0,15	11,4	51,28
	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	4,35	3,78	31,47	180,39
2		2 завтрак:					
	65	Кисломолочный продукт	180				
итого			180				
3		Обед:					
	37	Суп с клецками	180				
	23	Пюре картофельное	130	2,85	7,12	18,8	151,11
	37	Рыба с овощами	70	09,05	7,95	11,29	152,4
	67	Соус красный	20	11,62	42,03	80,18	745
	31	Компот	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
итого			660				
4		Полдник:					
	104	Булочка дорожная	70	10,24	6,38	28,2	223,2
	62	Чай	180	0,06		0,01	0,57
	к/к	Фрукт	100				
итого			350	10,3	6,38	28,21	223,77

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 11 января 2024 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:					
	102	Каша Рябушка на молоке	175	1,08	0,15	11,4	51,28
	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	4,35	3,78	31,47	180,39
2		2 завтрак:					
	65	Кисломолочный продукт	180				
итого			180				
3		Обед:					
	37	Суп с клецками	180				
	23	Пюре картофельное	130	2,85	7,12	18,8	151,11
	37	Рыба с овощами	80	09,05	7,95	11,29	152,4
	67	Соус красный	20	11,62	42,03	80,18	745
	31	Компот	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
итого			680				
4		Уплотненный полдник:					
	104	Булочка дорожная	70	10,24	6,38	28,2	223,2
	62	Чай	180	0,06		0,01	0,57
	21	Суп молочный	200	2,1	2,45	3,29	44,1
	50	Хлеб	20	1,6	0,2	10	48
	к/к	Фрукт	100				
итого			570	14	9,03	41,5	315,87

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 11 января 2024 г.

Ясли
(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ техно-лог. карты	Прием пищи, наименова-ние блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет.
				Б	Ж	У	ценность (ккал)
1		Завтрак:					
	102	Каша Рябушка на молоке	150	1,08	0,15	11,4	51,28
	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				
итого			350	3,55	4,08	26,47	156,39
2		2 завтрак:					
	65	Кисломолочный продукт	150				
итого			150				
3		Обед:					
	37	Суп с клецками	150				
	23	Пюре картофельное	70	1,75	4,38	11,57	92,99
	37	Рыба с овощами	50	09,05	7,95	11,29	152,4
	67	Соус красный	10	11,62	42,03	80,18	745
	31	Компот	150	0,98	0,13	29,76	119,85
	50	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
			450				
4		Полдник:					
	104	Булочка дорожная	80	10,24	6,38	28,2	223,2
	62	Чай	130	0,06		0,01	0,57
	к/к	Фрукт	100				
итого			310	10,3	6,38	28,21	223,77

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____