

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

Меню на 16 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: | | | | | |
| | 94 | Каша кукурузная | 200 | 1,65 | 0,16 | 11,3 | 53,28 |
| | 50 | Хлеб | 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 | 15 | | | | |
| итого | | | 400 | 4,92 | 4,19 | 31,37 | 182,399 |
| 2 | | 2 завтрак: | | | | | |
| | 65 | Кисломолочный продукт | 180 | 2,8 | 3,4 | 4,0 | 86,0 |
| итого | | | 180 | | | | |
| 3 | | Обед: | | | | | |
| | 15 | Суп Гороховый | 180 | 2.2 | 2.11 | 6.61 | 59.3 |
| | 24 | Пюре картофельное | 130 | 2.58 | 3.13 | 26.72 | 145.35 |
| | 7.18 | Суфле из печени с белым соусом | 70 | 13.24 | 5.85 | 7.74 | 138.45 |
| | 34 | Кисель | 180 | 0,14 | 0 | 53,73 | 216,81 |
| | 50 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,4 | 20 | 96 |
| итого | | | 660 | | | | |
| 4 | | Уплотненный полдник: | | | | | |
| | 104 | Булочка творожная | 70 | 11,82 | 6,37 | 1,42 | 109,91 |
| | 62 | Чай | 180 | 0,02 | - | - | 0,019 |
| | 10 | Омлет натуральный | 150 | 8,96 | 8,12 | 0,49 | 110 |
| | 50 | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0.5 | 25 | 120 |
| | к/к | Фрукт | 150 | | | | |
| итого | | | 640 | 24,8 | 14,49 | 26,91 | 339,929 |

Повар: _____

Кладовщик: _____

Меню на 16 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 | (ккал) |
| 1 | | Завтрак: | | | | | |
| | 94 | Каша кукурузная | 200 | 1,65 | 0,16 | 11,3 | 53,28 |
| | 50 | Хлеб | 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 | 15 | | | | |
| ИТОГО | | | 400 | 4,92 | 4,19 | 31,37 | 182,399 |
| 2 | | 2 завтрак: | | | | | |
| | 65 | Кисломолочный продукт | 180 | 2,8 | 3,4 | 4,0 | 86,0 |
| ИТОГО | | | 180 | | | | |
| 3 | | Обед: | | | | | |
| | 15 | Суп Гороховый | 180 | 2,2 | 2,11 | 6,61 | 59,3 |
| | 24 | Пюре картофельное | 130 | 2,58 | 3,13 | 26,72 | 145,35 |
| | 7.18 | Суфле из печени с белым соусом | 70 | 13,4 | 5,85 | 7,74 | 138,45 |
| | 34 | Кисель | 180 | 0,14 | 0 | 53,73 | 216,81 |
| | 50 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,4 | 20 | 96 |
| ИТОГО | | | 650 | 21,52 | 2,11 | 76,03 | 327,31 |
| 4 | | Полдник: | | | | | |
| | 104 | Булочка творожная | 70 | 11,82 | 6,37 | 1,42 | 109,91 |
| | 62 | Чай | 150 | 0,02 | - | - | 0,019 |
| | к/к | Фрукт | 100 | | | | |
| ИТОГО | | | 250 | 11,84 | 6,37 | 1,42 | 109,929 |

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 16 января 2024 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) |
| 1 | | Завтрак: | | | | | |
| | 94 | Каша кукурузная | 200 | 1,65 | 0,16 | 11,3 | 53,28 |
| | 50 | Хлеб | 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 | 15 | | | | |
| итого | | | 400 | 4,92 | 4,19 | 31,37 | 182,399 |
| 2 | | 2 завтрак: | | | | | |
| | 65 | Кисломолочный продукт | 150 | | | | |
| итого | | | 150 | | | | |
| 3 | | Обед: | | | | | |
| | 15 | Суп Гороховый | 150 | 2.2 | 2.11 | 6.61 | 59.3 |
| | 24 | Пюре картофельное | 80 | 2.58 | 3.13 | 26.72 | 145.35 |
| | 7.18 | Суфле из печени в белом соусе | 50 | 13.4 | 5.85 | 7.74 | 138.45 |
| | 34 | Кисель | 150 | 0,14 | 0 | 53,73 | 216,81 |
| | 50 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,2 | 10 | 48 |
| | | | 450 | | | | |
| 4 | | Полдник: | | | | | |
| | 104 | Булочка творожная | 70 | 11,82 | 6,37 | 1,42 | 109,91 |
| | 62 | Чай | 150 | 0,02 | - | - | 0,019 |
| | к/к | Фрукт | 100 | | | | |
| итого | | Итого | 200 | 11,84 | 6,37 | 1,42 | 109,929 |

Повар: _____

Кладовщик: _____