

# Меню на 19 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	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	101	Каша из пшена и риса "Дружба"	180	0,38	0,13	3,12	15,15
	70	Батон	40	3,2	0,4	20	96
	48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай	180	3,93	0,32	0,07	18,84
	49	Сыр	20				
итого			420	7,56	4,48	23,26	163,09
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	76	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	17,71	76,9
итого			180				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	16	Рассольник	180	0,66	2,02	4,52	42,4
	126	Картофель в молоке	130	2,31	2,29	9,74	69,65
	41	Биточек мясной с соусом	70	11,92	8,8	11,64	173
	31	Компот	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
итого			650				
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>					
	к/к	Расстегай с рыбой	70	2,99	0,31	20,01	96,86
	30	Чай с сахаром	180	0,02	-	-	0,019
	206	Макароны с сыром	250	2,1	0,09	5,69	30,54
	50	Хлеб	30	2,4	0,3	15	72
	к/к	Фрукт	120	1,25	0,1	6,62	33,6
итого			650	8,76	0,8	47,32	233,019

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 19 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	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	101	Каша из пшена и риса "Дружба"	180	0,38	0,13	3,12	15,15
	70	Батон	40	3,2	0,4	20	96
	48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай	180	3,93	0,32	0,07	18,84
	49	Сыр	20				
итого			420	7,56	4,48	23,26	163,09
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	76	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	17,71	76,9
итого			180				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	16	Рассольник	180	0,66	02,02	4,52	42,4
	126	Картофель в молоке	130	2,31	2,29	9,74	69,65
	41	Биточек мясной с соусом	70	11,92	8,8	11,64	173
	31	Компот	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
итого			640				
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>					
	к/к	Расстегай с рыбой	70	2,99	0,31	20,01	96,86
	30	Чай с сахаром	180	0,02	-	-	0,019
	к/к	Фрукт					
итого			250	3,01	0,31	20,01	96,879

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 19 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)
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	101	Каша из пшена и риса "Дружба"	150	0,38	0,13	3,12	15,15
	70	Батон	30	2,4	0,3	15	72
	48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай	150	3,93	0,32	0,07	18,84
	49	Сыр	10				
итого			345	6,76	4,38	18,26	139,09
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	76	Сок фруктовый	150	0,9	0,18	17,71	76,9
итого			150				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	16	Рассольник	150	0,66	02,02	4,52	42,4
	126	Картофель в молоке	80	2,31	2,29	9,74	69,65
	41	Биточек мясной с соусом	50	8,93	6,74	8,97	132
	31	Компот	150	0,98	0,13	29,76	119,85
	50	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
			450				
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>					
	к/к	Расстегай с рыбой	50	2,99	0,31	20,01	96,86
	30	Чай с сахаром	150	0,02	-	-	0,019
	к/к	Фрукт	100				
итого			200	3,01	0,31	20,01	96,879

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_