

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

Меню на 3 декабря 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	Йогурт	180	2,8	3,4	4,0	86,0
Итого			180				
3		Обед:					
	17	Уха из свежей рыбы	180	2,2	2,11	6,61	59,3
	24	Пюре	150	2,58	3,13	26,72	145,35
	68	Сосиска отварная	100	11,0	23,9	0,4	260
	33	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	Ватрушка с творогом	70	11,82	6,37	1,42	109,91
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	21	Суп молочный	150	8,96	8,12	0,49	110
	50	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	25	120
		фрукт					
Итого			640	24,8	14,49	26,91	339,929

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 3 декабря 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:					
	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	Йогурт	180	2,8	3,4	4,0	86,0
итого			180				
3		Обед:					
	17	Уха из свежей рыбы	180	2,2	2,11	6,61	59,3
	24	Пюре	150	2,58	3,13	26,72	145,35
	68	Сосиска отварная	100	11,0	23,9	0,4	260
	33	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	Ватрушка с творогом	70	11,82	6,37	1,42	109,91
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
		фрукт					
итого			250	11,84	6,37	1,42	109,929

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 3 декабря 2024 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 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	Йогурт	180	2,8	3,4	4,0	86,0
итого			180				
3		Обед:					
	17	Уха из свежей рыбы	180	2,2	2,11	6,61	59,3
	24	Пюре	150	2,58	3,13	26,72	145,35
	68	Сосиска отварная	100	11,0	23,9	0,4	260
	33	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	Ватрушка с творогом	70	11,82	6,37	1,42	109,91
	62	Чай	150	0,02	-	-	0,019
		фрукт					
итого			250	11,84	6,37	1,42	109,929

Повар: _____

Кладовщик: _____