

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



## Меню на 12 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	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	102	Каша Рябушка	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
	30	Чай с сахаром	180	0,02	-	-	0,019
	к/к	Кондитерское изделие	20				
<b>итого</b>			400	4,35	3,78	31,47	180,39
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	65	Йогурт	180				
<b>итого</b>			180				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	37	Суп с клецками	180				
	23	Пюре картофельное	130	2,85	7,12	18,8	151,11
	37	Рыба под овощами	120	09,05	7,95	11,29	152,4
	67	Соус красный	20	11,62	42,03	80,18	745
	31	Кисель	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
<b>итого</b>			660				
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>					
	104	Пирожок	70	10,24	6,38	28,2	223,2
	30	Чай с сахаром	180	0,06		0,01	0,57
		фрукт					
<b>итого</b>			350	10,3	6,38	28,21	223,77

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 12 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	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	102	Каша Рябушка	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
	30	Чай с сахаром	180	0,02	-	-	0,019
	к/к	Кондитерское изделие	20				
<b>итого</b>			400	4,35	3,78	31,47	180,39
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	65	Йогурт	180				
<b>итого</b>			180				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	37	Суп с клецками	180				
	23	Пюре картофельное	130	2,85	7,12	18,8	151,11
	37	Рыба под овощами	120	09,05	7,95	11,29	152,4
	67	Соус красный	20	11,62	42,03	80,18	745
	31	Кисель	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
<b>итого</b>			680				
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>					
	104	Пирожок	70	10,24	6,38	28,2	223,2
	30	Чай с сахаром	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
		фрукт					
<b>итого</b>			570	14	9,03	41,5	315,87

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

## Меню на 12 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	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	102	Каша Рябушка	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
	30	Чай с сахаром	180	0,02	-	-	0,019
	к/к	Кондитерское изделие	20				
итого			400	4,35	3,78	31,47	180,39
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	65	Йогурт	180				
итого			180				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	37	Суп с клецками	180				
	23	Пюре картофельное	130	2,85	7,12	18,8	151,11
	37	Рыба под овощами	120	09,05	7,95	11,29	152,4
	67	Соус красный	20	11,62	42,03	80,18	745
	31	Кисель	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
итого			660				
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>					
	104	Пирожок	70	10,24	6,38	28,2	223,2
	30	Чай с сахаром	180	0,06		0,01	0,57
		фрукт					
итого			350	10,3	6,38	28,21	223,77

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_