

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



Меню 13 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:					
	96	Каша гречневая	200	8,96	8,12	0,49	110,83
	50	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,16	30,96	146,54
	62	Чай	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	49	Сыр	20				
итого			450	19,11	9,54	60,98	407,79
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	180				
итого			180				
3		Обед:					
	19	Харчо	180	3,93	1,98	14,68	92,56
	25	Макароны отварные	130	3	2,98	12,66	90,55
	41	Гуляш	70	11,92	8,8	11,64	173
	31	Компот	180	0,14	0	53,73	216,81
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
итого			600				
4		Полдник:					
	104	Булочка дорожная	70	15,87	0,95	-	72,45
	31	Чай	180	0,06		0,01	0,57
		Фрукт	100				
итого			250	15,93	0,95	0,01	73,02

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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

Меню на 13 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:					
	96	Каша гречневая	200	8,96	8,12	0,49	110,83
	50	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,16	30,96	146,54
	62	Чай	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	49	Сыр	20				
итого			420	19,11	9,54	60,98	407,79
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	180				
итого			180				
3		Обед:					
	19	Харчо	180	3,93	1,98	14,68	92,56
	25	Макароны отварные	130	3	2,98	12,66	90,55
	41	Гуляш	80	11,92	8,8	11,64	173
	31	Компот	180	0,14	0	53,73	216,81
	50	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
итого			620				
4		Уплотненный полдник:					
	104	Булочка дорожная	70	15,87	0,95	-	72,45
	31	Чай	180	0,06		0,01	0,57
	к/к	Картофель запеченный	180	2,4	0,3	15	72
		Фрукт					
итого			610	20,36	1,66	31,52	223,01

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню 13 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:					
	96	Каша гречневая	200	8,96	8,12	0,49	110,83
	50	Хлеб пшеничный	40	3,06	1,16	30,96	146,54
	62	Чай	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	49	Сыр	20				
итого			450	19,11	9,54	60,98	407,79
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	180				
итого			180				
3		Обед:					
	19	Харчо	180	3,93	1,98	14,68	92,56
	25	Макароны отварные	130	3	2,98	12,66	90,55
	41	Гуляш	70	11,92	8,8	11,64	173
	31	Компот	180	0,14	0	53,73	216,81
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
итого			600				
4		Полдник:					
	104	Булочка дорожная	70	15,87	0,95	-	72,45
	31	Чай	180	0,06		0,01	0,57
		Фрукт	100				
итого			250	15,93	0,95	0,01	73,02

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____