

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



Меню на 19 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:					
	99	Каша манная	150	8,96	8,12	0,49	110,83
	50	Хлеб пшеничный	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	20				
ИТОГО			395	12,23	12,15	20,56	239,949
2		2 завтрак:					
	65	Снежок	180	2,8	3,4	4	86
ИТОГО			180				
3		Обед:					
	1	Суп Кудрявый	180	0,79	1,08	4,84	134,3
	24	Рис отварной	130	2,85	7,12	18,8	151,11
	59	Котлета рыбная	120	11,63	5,72	4,27	115,28
	31	Компот	150	0,16	0,16	23,88	97,6
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
ИТОГО		Итого	690				
4		Уплотненный полдник:					
	102	Булочка творожная	70	4,27	0,28	26,08	126,53
	30	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	93	Каша гречневая	130	5,56	3,73	34,93	199,3
	50	Хлеб	30	2,4	0,3	15	72
		фрукт					
ИТОГО			600	8,85	1,22	52,28	257,749

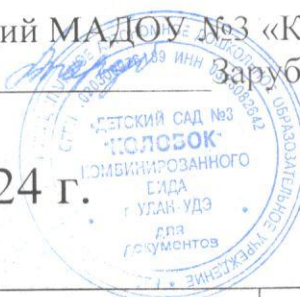
Повар: _____

Кладовщик: _____

Меню на 19 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:					
	99	Каша манная	155	8,96	8,12	0,49	110,83
	50	Хлеб пшеничный	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	20				
Итого			400	12,23	12,15	20,56	239,949
2		2 завтрак:					
	65	Снежок	180	2,8	3,4	4	86
Итого			180				
3		Обед:					
	1	Суп Кудрявый	1	0,79	1,08	4,84	134,3
	24	Рис отварной	130	2,85	7,12	18,8	151,11
	59	Котлета рыбная	42	11,63	5,72	4,27	115,28
	31	Компот	31	0,16	0,16	23,88	97,6
	50	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
Итого		Итого	680				
4		Полдник:					
	102	Булочка творожная	70	4,27	0,28	26,08	126,53
	30	Чай	180	0,02	-	-	0,019
		фрукт					
Итого			250	4,29	0,28	26,08	126,549

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 19 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:					
	99	Каша манная	155	8,96	8,12	0,49	110,83
	50	Хлеб пшеничный	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	20				
итого			400	12,23	12,15	20,56	239,949
2		2 завтрак:					
	65	Снежок	180	2,8	3,4	4	86
итого			180				
3		Обед:					
	1	Суп Кудрявый	1	0,79	1,08	4,84	134,3
	24	Рис отварной	130	2,85	7,12	18,8	151,11
	59	Котлета рыбная	42	11,63	5,72	4,27	115,28
	31	Компот	31	0,16	0,16	23,88	97,6
	50	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
итого		Итого	680				
4		Полдник:					
	102	Булочка творожная	70	4,27	0,28	26,08	126,53
	30	Чай	180	0,02	-	-	0,019
		фрукт					
итого			250	4,29	0,28	26,08	126,549

Повар: _____

Кладовщик: _____