

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



Меню на 10 января 2025 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:					
	93	Каша пшенная	155	0,83	0,12	7,1	32,8
	60	Батон	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
	49	Сыр					
итого			400	4,92	4,19	31,37	182,399
2		2 завтрак:					
	65	Йогурт	180				
итого			180				
3		Обед:					
	19	Харчо	180	2,23	1,57	16,38	88,92
	27	Рис отварной	130	7,45	5,28	33,49	211,25
	42	Гуляш	100	10,46	8,89	8,7	156,99
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	31	Компот	180	0,98	0,13	29,76	119,85
итого			660	38,54	62,1	202,71	803,76
4		Уплотненный полдник:					
	104	Ватрушка с повидлом	100	3	3,2	4,7	60
	62	Чай	180	0,67	0,13	5,43	25,66
	68	Сосиска отварная	100	10,46	8,89	8,7	156,99
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	к/к	Фрукт	120				
итого			510	21,87	16,63	30,13	357,41

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 10 января 2025 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:					
	93	Каша пшеничная	155	0,83	0,12	7,1	32,8
	60	Батон	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
	49	Сыр					
итого			400	4,92	4,19	31,37	182,399
2		2 завтрак:					
	65	Йогурт	180				
итого			180				
3		Обед:					
	19	Харчо	180	2,23	1,57	16,38	88,92
	27	Рис отварной	130	7,45	5,28	33,49	211,25
	42	Гуляш	100	10,46	8,89	8,7	156,99
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	31	Компот	180	0,98	0,13	29,76	119,85
итого			660	38,54	62,1	202,71	803,76
4		Уплотненный полдник:					
	104	Ватрушка с повидлом	100	3	3,2	4,7	60
	62	Чай	180	0,67	0,13	5,43	25,66
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	к/к	Фрукт	120				
итого			510	21,87	16,63	30,13	357,41

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 10 января 2025 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:					
	93	Каша пшённая	155	0,83	0,12	7,1	32,8
	60	Батон	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
	49	Сыр					
итого			400	4,92	4,19	31,37	182,399
2		2 завтрак:					
	65	Йогурт	180				
итого			180				
3		Обед:					
	19	Харчо	180	2,23	1,57	16,38	88,92
	27	Рис отварной	130	7,45	5,28	33,49	211,25
	42	Гуляш	50	10,46	8,89	8,7	156,99
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	31	Компот	180	0,98	0,13	29,76	119,85
итого			660	38,54	62,1	202,71	803,76
4		Уплотненный полдник:					
	104	Ватрушка с повидлом	100	3	3,2	4,7	60
	62	Чай	150	0,67	0,13	5,43	25,66
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	к/к	Фрукт	120				
итого			510	21,87	16,63	30,13	357,41

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____