

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



## Меню на 13 января 2025г

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>					
	93	Каша манная	155	0,83	0,12	7,1	32,8
	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
	49	Сыр	30				
<b>итого</b>			400	4,92	4,19	31,37	182,399
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	76	Сок фруктовый	180				
<b>итого</b>			180				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	17	Уха	180	2,23	1,57	16,38	88,92
	27	Гречка отварная	130	7,45	5,28	33,49	211,25
	42	Тефтеля	70	10,46	8,89	8,7	156,99
	67	Соус красный	20	11,62	42,03	80,18	74,5
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	31	Компот	180	0,98	0,13	29,76	119,85
<b>итого</b>			660	38,54	62,1	202,71	803,76
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>					
	10	Омлет	100	3	3,2	4,7	60
	к/к	Кондитерское изделие	20				
	25	Макароны	130	0,67	0,13	5,43	25,66
	41	Гуляш	70	11,92	8,8	11,64	173
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	к/к	Фрукт	120				
<b>итого</b>			480	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 13 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	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	93	Каша манная	155	0,83	0,12	7,1	32,8
	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
	49	сыр	30				
итого			400	4,92	4,19	31,37	182,399
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	76	Сок фруктовый	180				
итого			180				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	17	Уха	180	2,23	1,57	16,38	88,92
	27	Гречка отварная	130	7,45	5,28	33,49	211,25
	42	Тефтеля	70	10,46	8,89	8,7	156,99
	67	Соус красный	20	11,62	42,03	80,18	74,5
	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
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>					
	10	Омлет	100	3	3,2	4,7	60
	к/к	Кондитерское изделие	20				
	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 13 января 2025 г.

если  
(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>					
	93	Каша манная	155	0,83	0,12	7,1	32,8
	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
	49	Сыр	30				
<b>итого</b>			400	4,92	4,19	31,37	182,399
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	76	Сок фруктовый	180				
<b>итого</b>			180				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	13	Уха	180	2,23	1,57	16,38	88,92
	27	Гречка отварная	130	7,45	5,28	33,49	211,25
	42	Тефтеля	70	10,46	8,89	8,7	156,99
	67	Соус красный	20	11,62	42,03	80,18	74,5
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	31	Компот	180	0,98	0,13	29,76	119,85
<b>итого</b>			660	38,54	62,1	202,71	803,76
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>					
	10	Омлет	100	3	3,2	4,7	60
	к/к	Кондитерское изделие	20				
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	к/к	Фрукт	120				
<b>итого</b>			510	21,87	16,63	30,13	357,41

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_