

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

## Меню на 14 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	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	94	Каша кукурузная	200	1,65	0,16	11,3	53,28
	50	Хлеб	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	15				
итого			400	4,92	4,19	31,37	182,399
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	65	Йогурт	180	2,8	3,4	4,0	86,0
итого			180				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	15	Суп Гороховый	180	2.2	2.11	6.61	59.3
	24	Пюре картофельное	130	2.58	3.13	26.72	145.35
	68	Сосиска отварная	80	13.24	5.85	7.74	138.45
	33	Кисель	180	0,14	0	53,73	216,81
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
		Помидор свежий					
итого			660				
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>					
	к/к	Суфле из творога	70	11,82	6,37	1,42	109,91
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	21	Суп молочный	150	8,96	8,12	0,49	110
	50	Хлеб пшеничный	50	4	0.5	25	120
итого			640	24,8	14,49	26,91	339,929

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_



Меню на 14 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>					
	94	Каша кукурузная	200	1,65	0,16	11,3	53,28
	50	Хлеб	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	15				
итого			400	4,92	4,19	31,37	182,399
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	65	Йогурт	180	2,8	3,4	4,0	86,0
итого			180				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	15	Суп Гороховый	180	2,2	2,11	6,61	59,3
	24	Пюре картофельное	130	2,58	3,13	26,72	145,35
	68	Сосиска отварная	80	13,4	5,85	7,74	138,45
	33	Кисель	180	0,14	0	53,73	216,81
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
		Помидор свежий					
итого			650	21,52	2,11	76,03	327,31
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>					
	к/к	Суфле из творога	70	11,82	6,37	1,42	109,91
	62	Чай	150	0,02	-	-	0,019
итого			250	11,84	6,37	1,42	109,929

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 14 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	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	94	Каша кукурузная	200	1,65	0,16	11,3	53,28
	50	Хлеб	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	15				
итого			400	4,92	4,19	31,37	182,399
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	65	Йогурт	180	2,8	3,4	4,0	86,0
итого			180				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	15	Суп Гороховый	180	2,2	2,11	6,61	59,3
	24	Пюре картофельное	130	2,58	3,13	26,72	145,35
	68	Сосиска отварная	80	13,4	5,85	7,74	138,45
	33	Кисель	180	0,14	0	53,73	216,81
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
		Помидор свежий					
итого			650	21,52	2,11	76,03	327,31
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>					
	к/к	Суфле из творога	70	11,82	6,37	1,42	109,91
	62	Чай	150	0,02	-	-	0,019
итого			250	11,84	6,37	1,42	109,929

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_