

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

Меню на 15 января 2025 г.

Сад
(режим работы группы 12 ч)

№ реп.	№ техно- лог. карты	Прием пищи, наимено- вание блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	100	Каша ячневая	155	2	0,26	13,08	62,6
	70	Батон	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	20	3,48	4,43		54
ИТОГО			440	8,75	8,72	33,15	245,719
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	17,71	76,9
ИТОГО			180				
3		Обед:					
	13	Щи	180	2,23	1,57	16,38	88,92
	25	Макароны отварные	130	5,56	3,73	34,93	199,3
	42	Гуляш	70	15,67	10,25	2,2	163,96
	33	Компот	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
ИТОГО			650				
4		Уплотненный полдник:					
	к/к	Пирог Зебра	70	10,5	1,2	-	52,8
	62	Чай	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	24	Каотофель запеченный	200	1,96	0,28	20,72	93,24
	50	Хлеб	50	4	0,5	25	120
	к/к	Фрукт	150				
ИТОГО			650	16,73	2,15	45,83	269,25

Повар: _____

Кладовщик: _____

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

Меню на 15 января 2025 г.

Сад
(режим работы группы 10,5 ч)



№ реп.	№ техно- лог. карты	Прием пищи, наимено- вание блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	100	Каша ячневая	155	2	0,26	13,08	62,6
	70	Батон	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	15	3,48	4,43	-	54
итого			435	8,75	8,72	33,15	245,719
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	17,71	76,9
итого			180				
3		Обед:					
	13	Щи	180	2,23	1,57	16,38	88,92
	25	Макароны отварные	130	5,56	3,73	34,93	199,3
	42	Гуляш	70	15,67	10,25	2,2	163,96
	33	Компот	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
итого			650				
4		Полдник:					
	к/к	Пирог Зебра	70	10,5	1,2	-	52,8
	62	Чай	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	к/к	Фрукт	100				
итого		Итого	250	10,77	1,37	0,11	56,01

Повар: _____

Кладовщик: _____

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

Меню на 15 января 2025 г.

если
(режим работы группы 10,5 ч)



№ реп.	№ техно- лог. карты	Прием пищи, наимено- вание блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	100	Каша ячневая	155	2	0,26	13,08	62,6
	70	Батон	40	3,2	0,4	20	96
	48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	30	Чай сахаром	180	0,02	-	-	0,019
	49	Сыр	15	3,48	4,43	-	54
итого			435	8,75	8,72	33,15	245,719
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	17,71	76,9
итого			180				
3		Обед:					
	13	Щи	180	2,23	1,57	16,38	88,92
	25	Макароны отварные	130	5,56	3,73	34,93	199,3
	42	Гуляш	70	15,67	10,25	2,2	163,96
	33	Компот	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
итого			650				
4		Полдник:					
	к/к	Пирог Зебра	70	10,5	1,2	-	52,8
	62	Чай	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	к/к	Фрукт	100				
итого		Итого	250	10,77	1,37	0,11	56,01

Повар: _____

Кладовщик: _____