

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



Меню на 22 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:					
	21	Суп молочный	150	2,21	1,12	11,12	63,36
	50	Хлеб	30	2,4	0,3	15	72
	48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	31	Чай с лимоном	180	0,02	-	-	0,019
	49	Сыр	15				
итого			420	4,68	5,05	26,19	168,479
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	180				
итого			180				
3		Обед:					
	20	Суп овощной	180	4,41	10,39	25,72	215,46
	25	Макароны	130	2,58	3,13	26,72	145,35
	41	Гуляш	80	9,92	15,52	0	186,4
	33	Компот	150	0,14	0	53,73	216,81
	50	Хлеб. пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
		помидор					
итого			650				
4		Полдник:					
	102	Манник с повидлом	150	7,3	4,7	1,46	112,69
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
		фрукт					
итого			330	7,32	4,7	1,46	112,709

Повар: _____

Кладовщик: _____

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ №3 «Колобок»

Зарубина Т.Л.

Меню на 22 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:					
	21	Суп молочный	150	2,21	1,12	11,12	63,36
	50	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	31	Чай с лимоном	180	0,02	-	-	0,019
	49	Сыр	15				
итого			375	5,48	4,75	31,19	192,479
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	180				
итого			180				
3		Обед:					
	20	Суп овощной	180	4,41	10,39	25,72	215,46
	25	Макароны	130	2,58	3,13	26,72	145,35
	41	Гуляш	80	9,92	15,52	0	186,4
	33	Компот	150	0,14	0	53,73	216,81
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
		помидор					
итого			650				
4		Уплотненный полдник:					
	102	Манник с повидлом	150	7,3	4,7	1,46	112,69
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	10	Омлет	100	10,35	0,72	21,65	134,55
	50	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
		фрукт					
итого			590	35,87	18,32	43,11	519,009

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 22 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:					
	21	Суп молочный	150	2,21	1,12	11,12	63,36
	50	Хлеб	30	2,4	0,3	15	72
	48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	31	Чай с лимоном	180	0,02	-	-	0,019
	49	Сыр	15				
итого			420	4,68	5,05	26,19	168,479
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	180				
итого			180				
3		Обед:					
	20	Суп овощной	180	4,41	10,39	25,72	215,46
	25	Макароны	130	2,58	3,13	26,72	145,35
	41	Гуляш	80	9,92	15,52	0	186,4
	33	Компот	150	0,14	0	53,73	216,81
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
		помидор					
итого			650				
4		Полдник:					
	102	Манник с повидлом	150	7,3	4,7	1,46	112,69
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
		фрукт					
итого			330	7,32	4,7	1,46	112,709

Повар: _____

Кладовщик: _____