

Меню на 30 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:					
	99	Каша пшеничная	150	8,96	8,12	0,49	110,83
	50	Хлеб пшеничный	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	20				
ИТОГО			395	12,23	12,15	20,56	239,949
2		2 завтрак:					
	65	Йогурт	180	2,8	3,4	4	86
ИТОГО			180				
3		Обед:					
	16	Рассольник	180	0,79	1,08	4,84	134,3
	24	Пюре картофельное	130	2,85	7,12	18,8	151,11
	68	Сосиска отварная	100	11,63	5,72	4,27	115,28
	31	Компот	150	0,16	0,16	23,88	97,6
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
ИТОГО		Итого	690				
4		Уплотненный полдник:					
	102	Ватрушка	70	4,27	0,28	26,08	126,53
	30	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	96	Каша гречневая на молоке	200	2,16	0,64	11,2	59,2
	50	Хлеб	30	2,4	0,3	15	72
		фрукт					
ИТОГО			600	8,85	1,22	52,28	257,749

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 30 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:					
	99	Каша пшеничная	155	8,96	8,12	0,49	110,83
	50	Хлеб пшеничный	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	20				
итого			400	12,23	12,15	20,56	239,949
2		2 завтрак:					
	65	Йогурт	180	2,8	3,4	4	86
итого			180				
3		Обед:					
	16	Рассольник	1	0,79	1,08	4,84	134,3
	24	Пюре картофельное	130	2,85	7,12	18,8	151,11
	68	Сосиска отварная	100	11,63	5,72	4,27	115,28
	31	Компот	31	0,16	0,16	23,88	97,6
	50	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
итого		Итого	680				
4		Полдник:					
	102	Ватрушка	70	4,27	0,28	26,08	126,53
	30	Чай	180	0,02	-	-	0,019
		фрукт					
итого			250	4,29	0,28	26,08	126,549

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 30 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:					
	99	Каша пшеничная	155	8,96	8,12	0,49	110,83
	50	Хлеб пшеничный	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	20				
итого			400	12,23	12,15	20,56	239,949
2		2 завтрак:					
	65	Йогурт	180	2,8	3,4	4	86
итого			180				
3		Обед:					
	16	Рассольник	1	0,79	1,08	4,84	134,3
	24	Пюре картофельное	130	2,85	7,12	18,8	151,11
	68	Сосиска отварная	50	11,63	5,72	4,27	115,28
	31	Компот	31	0,16	0,16	23,88	97,6
	50	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
итого		Итого	680				
4		Полдник:					
	102	Ватрушка	70	4,27	0,28	26,08	126,53
	30	Чай	180	0,02	-	-	0,019
		фрукт					
итого			250	4,29	0,28	26,08	126,549

Повар: _____

Кладовщик: _____