

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

Меню на 1 ноября 2021 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: | | | | | |
| | 7 | Каша пшеничная на молоке | 150 | 4,39 | 4,20 | 28,30 | 169,0 |
| | 30 | Чай | 150 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41,0 |
| | 70 | Хлеб пшеничный | 30 | 4,5 | 1,7 | 30,8 | 157,2 |
| | 48 | Масло (порциями) | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 43,0 |
| | к/к | Конфета | 15 | 0,88 | 6,08 | 29,68 | 175,2 |
| итого | | | 350 | 9,93 | 15,62 | 99,04 | 585,4 |
| | | 2 Завтрак: | | | | | |
| | 76 | Сок фруктовый | 100 | 0,90 | 0,18 | 17,71 | 76,9 |
| итого | | | 100 | 0,90 | 0,18 | 17,71 | 76,9 |
| 2 | | Обед: | | | | | |
| | 12 | Щи со свежей капустой | 150 | 1,92 | 6,33 | 10,05 | 104,12 |
| | 41 | Шницель из говядины | 50 | 11,92 | 8,80 | 11,64 | 173,0 |
| | 28 | Гречка отварная с красным соусом | 70/10 | 8,59 | 6,09 | 38,64 | 243,0 |
| | 34 | Кисель | 150 | 0,08 | - | 22,26 | 89,4 |
| | 50 | Хлеб | 20 | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 96,0 |
| итого | | | 450 | 24,85 | 21,76 | 102,52 | 705,52 |
| 3 | | Уплотненный полдник: | | | | | |
| | 33 | Какао | 130 | 0,27 | 0,17 | 0,11 | 3,21 |
| | 10 | Омлет | 50 | 8,96 | 8,12 | 0,49 | 110,0 |
| | 50 | Хлеб | 20 | 2,4 | 0,3 | 15,0 | 72,0 |
| итого | | | 200 | 11,63 | 8,59 | 15,6 | 185,21 |
| Калорийность всего за день (ккал): | | | | | | | |
| | | | 1100 | 47,31 | 46,15 | 234,87 | 1553,03 |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 1 ноября 2021 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: | | | | | |
| | 7 | Каша пшеничная на молоке | 155 | 4,39 | 4,20 | 28,30 | 169,0 |
| | 30 | Чай | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41,0 |
| | 70 | Хлеб пшеничный | 40 | 4,5 | 1,7 | 30,8 | 157,2 |
| | 48 | Масло (порциями) | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 43,0 |
| | к/к | Конфета | 20 | 0,88 | 6,08 | 29,68 | 175,2 |
| итого | | | 400 | 9,93 | 15,62 | 99,04 | 585,4 |
| | | 2 Завтрак: | | | | | |
| | 76 | Сок фруктовый | 100 | 0,90 | 0,18 | 17,71 | 76,9 |
| итого | | | 100 | 0,90 | 0,18 | 17,71 | 76,9 |
| 2 | | Обед: | | | | | |
| | 12 | Щи со свежей капустой | 180 | 1,92 | 6,33 | 10,05 | 104,12 |
| | 41 | Шницель из говядины | 70 | 11,92 | 8,80 | 11,64 | 173,0 |
| | 28 | Гречка отварная с красным соусом | 150/30 | 8,59 | 6,09 | 38,64 | 243,0 |
| | 34 | Кисель | 180 | 0,08 | - | 22,26 | 89,4 |
| | 50 | Хлеб | 50 | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 96,0 |
| итого | | | 660 | 24,85 | 21,76 | 102,52 | 705,52 |
| 3 | | Уплотненный полдник: | | | | | |
| | 33 | Какао | 180 | 0,27 | 0,17 | 0,11 | 3,21 |
| | 10 | Омлет | 70 | 8,96 | 8,12 | 0,49 | 110,0 |
| | 50 | Хлеб | 30 | 2,4 | 0,3 | 15,0 | 72,0 |
| итого | | | 280 | 11,63 | 8,59 | 15,6 | 185,21 |
| Калорийность всего за день (ккал): | | | | | | | |
| | | | 1400 | 47,31 | 46,15 | 234,87 | 1553,03 |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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

Меню на 1 ноября 2021 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: | | | | | |
| | 7 | Каша пшеничная на молоке | 155 | 4,39 | 4,20 | 28,30 | 169,0 |
| | 30 | Чай | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41,0 |
| | 70 | Хлеб пшеничный | 40 | 4,5 | 1,7 | 30,8 | 157,2 |
| | 48 | Масло (порциями) | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,065 | 43,0 |
| | к/к | Конфета | 20 | 0,88 | 6,08 | 29,68 | 175,2 |
| итого | | | 400 | 9,93 | 15,62 | 99,04 | 585,4 |
| | | 2 Завтрак: | | | | | |
| | 76 | Сок фруктовый | 100 | 0,90 | 0,18 | 17,71 | 76,9 |
| итого | | | 100 | 0,90 | 0,18 | 17,71 | 76,9 |
| 2 | | Обед: | | | | | |
| | 12 | Щи со свежей капустой | 180 | 1,92 | 6,33 | 10,05 | 104,12 |
| | 41 | Шницель из говядины | 70 | 11,92 | 8,80 | 11,64 | 173,0 |
| | 28 | Гречка отварная с красным соусом | 150/30 | 8,59 | 6,09 | 38,64 | 243,0 |
| | 34 | Кисель | 180 | 0,08 | - | 22,26 | 89,4 |
| | 50 | Хлеб | 50 | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 96,0 |
| итого | | | 660 | 26,9 | 22,13 | 112,94 | 759,46 |
| 3 | | Уплотненный полдник: | | | | | |
| | 33 | Какао | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,0 |
| | 10 | Омлет | 150 | 9,28 | 18,03 | 1,86 | 193,0 |
| | 50 | Хлеб | 30 | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 96,0 |
| | 59 | Картофель, запеченный | 100 | 1,28 | 0,26 | 10,4 | 49,13 |
| | | Яблоко | 180 | 1,5 | 0,21 | 9,8 | 96,0 |
| итого | | | 640 | 18,07 | 22,23 | 57,81 | 541,13 |
| Калорийность всего за день (ккал): | | | | | | | |
| | | | 1800 | 55,8 | 60,16 | 287,5 | 1962,89 |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____