

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



## Меню на 3 ноября 2021 г.

Сад  
(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ техно-лог. кар-ты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-нование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>						
	97	Каша геркулесовая на молоке		150	2,21	1,12	11,12	63,36
	50	Хлеб		40	3,2	0,4	20,0	96,0
	48	Масло (порциями)		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай		180	0,02	-	-	0,019
	к/к	Печенье		25	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>итого</b>				400	6,38	5,33	48,9	269,37
<b>2</b>		<b>Завтрак</b>						
	к/к	Яблоко		100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>итого</b>				100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>3</b>		<b>Обед:</b>						
	11	Суп Крестьянский		180	4,41	10,9	25,72	215,46
	68	Котлета мясная		80	9,92	15,52	-	186,4
	25	Рис отварной		150	2,58	3,13	26,72	145,35
	67	Соус красный		20	2,09	5,04	7,24	83,3
	50	Хлеб		50	3,2	0,4	20,0	96,0
	32	Компот из сухофруктов		180	1,26	0,16	38,27	154,1
<b>итого</b>				660	23,95	35,19	122,59	901,53
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>						
	102	Сочень с творогом		70	7,3	4,7	1,46	112,69
	62	Чай		180	0,02	-	-	0,019
<b>итого</b>				250	7,32	4,7	1,46	112,71
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
<b>Итого</b>				1410	39,15	45,72	193,95	1379,61

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 3 ноября 2021 г.

Сад

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	№ тех-но-лог. кар-ты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-нование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>						
	97	Каша геркулесовая на молоке		150	2,21	1,12	11,12	63,36
	50	Хлеб		40	3,2	0,4	20,0	96,0
	48	Масло (порциями)		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай		180	0,02	-	-	0,019
	к/к	Печенье		25	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>итого</b>				400	6,38	5,33	48,9	269,37
<b>2</b>		<b>Завтрак</b>						
	к/к	Яблоко		100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>итого</b>				100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>3</b>		<b>Обед:</b>						
	11	Суп Крестьянский		180	4,41	10,9	25,72	215,46
	68	Котлета мясная		80	9,92	15,52	-	186,4
	25	Рис отварной		150	2,58	3,13	26,72	145,35
	67	Соус красный		40	2,09	5,04	7,24	83,3
	50	Хлеб		50	3,2	0,4	20,0	96,0
	32	Компот из сухофруктов		180	1,26	0,16	38,27	154,1
<b>итого</b>				680	23,95	35,19	122,59	901,53
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>						
	102	Сочень с творогом		70	7,3	4,7	1,46	112,69
	62	Чай		180	0,02	-	-	0,019
	42	Гуляш		80	18,05	14,26	4,58	218,0
	272	Горошница		150	10,35	0,72	21,65	134,55
	50	Хлеб		40	3,2	0,4	20,0	96,0
		Яблоко		100	1,5	0,5	21,0	96,0
<b>итого</b>				620	40,42	20,58	68,69	657,26
Объем блюд:				Калорийность всего за день (ккал):				
<b>Итого</b>				1800	72,75	61,6	261,18	1924,16

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 3 ноября 2021 г.

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ техно-лог. карты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-нование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>						
	97	Каша геркулесовая на молоке		150	2,21	1,12	11,12	63,36
	50	Хлеб		30	3,2	0,4	20,0	96,0
	48	Масло (порциями)		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай		150	0,02	-	-	0,019
	к/к	Печенье		15	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>Итого</b>				350	6,38	5,33	48,9	269,37
<b>2</b>		<b>Завтрак</b>						
	к/к	Яблоко		100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>Итого</b>				100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>3</b>		<b>Обед:</b>						
	11	Суп Крестьянский		150	4,41	10,9	25,72	215,46
	68	Котлета мясная		50	9,92	15,52	-	186,4
	25	Рис отварной		70	2,58	3,13	26,72	145,35
	67	Соус красный		10	2,09	5,04	7,24	83,3
	50	Хлеб		20	3,2	0,4	20,0	96,0
	32	Компот из сухофруктов		150	1,26	0,16	38,27	154,1
<b>Итого</b>				450	23,46	35,15	117,95	880,61
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>						
	102	Сочень с творогом		70	7,3	4,7	1,46	112,69
	62	Чай		130	0,02	-	-	0,019
<b>Итого</b>				200	7,32	4,7	1,46	112,71
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
<b>Итого</b>				1100	38,66	45,68	189,31	1358,69

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_