

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

Меню на 12 ноября 2021 г.

Сад
(режим работы группы 12 ч.)



№ реп.	№ тех но- лог. кар ты	Прием пищи, наимено- вание блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	215	Каша из пшена и риса «Дружба»	155	5,5	8,77	29,27	213,0
	62	Чай с молоком	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	50	Хлеб	40	4,5	1,7	30,8	157,2
	к/к	Конфета					
итого			375	10,1	14,14	60,14	413,62
		2 Завтрак:					
	к/к	Груша	100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого			100	0,90	0,18	17,71	76,9
2		Обед:					
	23	Рассольник с крупой	200	3,72	8,14	8,68	145,9
	41	Биточки мясные	70	11,92	8,80	11,64	173,0
	27	Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120,0
	349	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113,0
	50	Хлеб	50	2,34	0,54	19,93	96,0
итого			650	21,55	23,06	82,39	647,9
3		Уплотненный полдник:					
	62	Чай с сахаром	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	102	Вак-беляш	70	7,9	4,69	25,0	173,0
	22	Макароны отварные	250	0,74	0,06	3,93	19,95
	50	Хлеб	30	2,34	0,54	19,93	96,0
	к/к	Яблоко	120				
итого			650	3,08	0,6	23,86	115,95
Калорийность всего за день (ккал):							
			1775	44,49	42,9	226,82	1504,69

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

Утверждаю
М.А.ДОУ №3 «Колосок»
Зарубин
21. г. для
документов

Ясли

Меню на 12 ноября 2021 г.

Не содержит ГМО и пищевых добавок
Повар:

Не содержит ГМО и пищевых добавок
Повар:

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

Меню на 12 ноября 2021 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч.)



№ рец.	№ тех но- лог. кар ты	Прием пищи, наимено- вание блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	215	Каша из пшена и риса «Дружба»	150	5,5	8,77	29,27	213,0
	62	Чай с молоком	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	50	Хлеб	40	4,5	1,7	30,8	157,2
	к/к	Конфета					
ИТОГО			370	10,1	14,14	60,14	413,62
		2 Завтрак:					
	к/к	Груша	100	0,90	0,18	17,71	76,9
ИТОГО			100	0,90	0,18	17,71	76,9
2		Обед:					
	23	Рассольник с крупой	200	3,72	8,14	8,68	145,9
	41	Биточки мясные	70	11,92	8,80	11,64	173,0
	27	Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120,0
	349	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113,0
	50	Хлеб	50	2,34	0,54	19,93	96,0
ИТОГО			650	21,55	23,06	82,39	647,9
3		Полдник:					
	62	Чай с сахаром	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	102	Вак-беляш	70	7,9	4,69	25,0	173,0
ИТОГО			250	8,86	4,92	42,72	250,32
Калорийность всего за день (ккал):							
			1370	41,41	42,3	202,96	1388,74

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____