

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



## Меню на 23 ноября 2021 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ техно-лог.карты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-нование порции	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>						
	4/4	Каша кукурузная		155	0,83	0,12	7,1	32,8
	к/к	Хлеб пшеничный		40	3,2	0,4	20,0	96,0
	к/к	Масло порциями		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	10/10	Чай		180	0,02	-	-	0,019
	к/к	Сыр порциями		10				
<b>итого</b>				400	4,98	10,23	56,85	337,12
<b>2</b>		<b>Завтрак</b>						
	65	Йогурт		100	2,8	3,4	4,0	86,0
<b>итого</b>				100	2,8	3,4	4,0	86,0
<b>3</b>		<b>Обед:</b>						
	102	Суп гороховый		200	2,2	2,11	6,61	59,3
	25	Рис отварной		150	2,58	3,13	26,72	145,35
	85	Печень тушеная по-строгановски		70	13,24	5,85	7,74	138,45
	349	Кисель		180	0,08	-	29,85	120,45
	к/к	Хлеб пшеничный		50	3,2	0,4	20,0	96,0
<b>итого</b>				650	22,0	11,59	93,22	574,25
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>						
	237	Запеканка из творога со сгущенным молоком		150	7,9	4,69	25,0	173,0
	10/10	Чай		150	0,02	-	-	110,0
	к/к	Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	10,0	48,00
<b>итого</b>				250	11,84	6,37	1,42	219,92
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
<b>Итого</b>				1400	41,62	31,59	155,49	1217,28

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ №3 «Колобок»

Зарубина Т.Л.



## Меню на 23 ноября 2021 г.

Сад

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	№ техно-лог.карты	Прием пищи, наименование блюда	наиме- Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	4/4	Каша кукурузная	155	0,83	0,12	7,1	32,8
	к/к	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,0	96,0
	к/к	Масло порциями	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	10/10	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	к/к	Сыр порциями	10				
<b>итого</b>			400	4,98	10,23	56,85	337,12
<b>2</b>		<b>Завтрак</b>					
	65	Йогурт	100	2,8	3,4	4,0	86,0
<b>итого</b>			100	2,8	3,4	4,0	86,0
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	102	Суп гороховый	200	2,2	2,11	6,61	59,3
	25	Рис отварной	150	2,58	3,13	26,72	145,35
	85	Печень тушеная по-строгановски	80	13,24	5,85	7,74	138,45
	349	Кисель	180	0,08	-	29,85	120,45
	к/к	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20,0	96,0
<b>итого</b>			660	22,0	11,59	93,22	574,25
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>					
	237	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	7,9	4,69	25,0	173,0
	10/10	Чай	180	0,02	-	-	110,0
	215	Омлет натуральный	150	8,96	8,12	0,49	25,66
	к/к	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	25,0	120,0
	к/к	Груша					
<b>итого</b>			640	30,94	21,39	47,91	533,57
Объем блюд:				Калорийность всего за день (ккал):			
<b>Итого</b>			1800	60,72	46,61	201,98	1530,94

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 23 ноября 2021 г.

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ техно-лог. карты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>						
	4/4	Каша кукурузная		155	0,83	0,12	7,1	32,8
	к/к	Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	10,0	48,00
	к/к	Масло порциями		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	10/10	Чай		150	0,02	-	-	0,019
	к/к	Сыр порциями		10	к/к			
<b>итого</b>				350	3,38	10,03	46,85	289,12
<b>2</b>		<b>Завтрак</b>						
	65	Йогурт		100	2,8	3,4	4,0	86,0
<b>итого</b>				100	2,8	3,4	4,0	86,0
<b>3</b>		<b>Обед:</b>						
	102	Суп гороховый		150	2,2	2,11	6,61	59,3
	25	Рис отварной		80	2,58	3,13	26,72	145,35
	85	Печень тушенная по-строгановски		50	13,24	5,85	7,74	138,45
	349	Кисель		150	0,08	-	29,85	120,45
	к/к	Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	10,0	48,00
<b>итого</b>				450	21,3	11,49	90,92	526,25
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>						
	237	Запеканка из творога со сгущенным молоком		150	7,9	4,69	25,0	173,0
	10/10	Чай		150	0,02	-	-	110,0
	к/к	Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	10,0	48,00
<b>итого</b>				200	11,84	6,37	1,42	219,92
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
<b>Итого</b>				1100	39,32	31,29	143,19	1121,29

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_