

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



## Меню на 22 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>						
	5/4	Каша манная		175	1,65	0,16	11,3	53,28
	188	Хлеб пшеничный		20	3,2	0,4	20	96,0
	48	Масло порциями		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	10/10	Чай		150	0,02	-	-	0,019
<b>итого</b>				350	4,92	4,19	31,37	182,39
<b>2</b>		<b>Завтрак</b>						
	к/к	Сок фруктовый		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>						
	82	Борщ с говядиной		180	25,71	7,11	13,43	236,97
	302	Гречка отварная		80	5,73	4,06	25,76	162,5
	64	Тефтеля из говядины		50	10,46	8,89	8,7	156,99
	67	Соус красный		10	11,62	42,03	80,18	145,0
	349	Компот из сухофруктов		140	0,7	0,09	21,26	74,5
	188	Хлеб пшеничный		20	3,2	0,4	20,0	96,0
<b>итого</b>				450	57,42	62,58	169,33	721,96
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>						
	104	Булочка дорожная		50	15,87	0,95	-	72,45
	63	Молоко		150	3,0	3,2	4,7	60,0
<b>итого</b>				200	18,87	4,15	4,7	132,45
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
<b>Итого</b>				1100	82,11	71,1	71,1	1113,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 22 ноября 2021 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ техно-но-лог.карты	Прием пищи, нововведение блюда	наиме-на	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>						
	5/4	Каша манная		175	1,65	0,16	11,3	53,28
	188	Хлеб пшеничный		40	3,2	0,4	20	96,0
	48	Масло порциями		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	10/10	Чай		180	0,02	-	-	0,019
<b>итого</b>				400	4,92	4,19	31,37	182,39
<b>2</b>		<b>Завтрак</b>						
	к/к	Сок фруктовый		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>						
	82	Борщ с говядиной		180	25,71	7,11	13,43	236,97
	302	Гречка отварная		130	5,73	4,06	25,76	162,5
	64	Тефтеля из говядины		70	10,46	8,89	8,7	156,99
	67	Соус красный		20	11,62	42,03	80,18	145,0
	349	Компот из сухофруктов		180	0,7	0,09	21,26	74,5
	188	Хлеб пшеничный		40	3,2	0,4	20,0	96,0
<b>итого</b>				620	57,42	62,58	169,33	721,96
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>						
	104	Булочка дорожная		70	15,87	0,95	-	72,45
	63	Молоко		180	3,0	3,2	4,7	60,0
<b>итого</b>				250	18,87	4,15	4,7	132,45
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
<b>Итого</b>				1370	82,11	71,1	71,1	1113,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 22 ноября 2021 г.

Сад  
(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	№ техно-но-лог. карты	Прием пищи, наименование блюда	наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>						
	5/4	Каша манная		175	1,65	0,16	11,3	53,28
	188	Хлеб пшеничный		40	3,2	0,4	20	96,0
	48	Масло порциями		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	10/10	Чай		180	0,02	-	-	0,019
<b>итого</b>				400	4,92	4,19	31,37	182,39
<b>2</b>		<b>Завтрак</b>						
	к/к	Сок фруктовый		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>						
	82	Борщ с говядиной		180	25,71	7,11	13,43	236,97
	302	Гречка отварная		130	5,73	4,06	25,76	162,5
	64	Тефтеля из говядины		70	10,46	8,89	8,7	156,99
	67	Соус красный		20	11,62	42,03	80,18	145,0
	349	Компот из сухофруктов		180	0,7	0,09	21,26	74,5
	188	Хлеб пшеничный		40	3,2	0,4	20,0	96,0
<b>итого</b>				620	57,42	62,58	169,33	721,96
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>						
	104	Булочка дорожная		70	15,87	0,95	-	72,45
	63	Молоко		180	3,0	3,2	4,7	60,0
	18/3	Рагу овощное		200	0,67	0,13	5,43	25,66
	277	Гуляш		70	15,0	12,9	-	175,75
	188	Хлеб пшеничный		40	3,2	0,4	20,0	96,0
	к/к	Яблоко		120	1,5	0,5	21,0	96,0
<b>итого</b>				680	39,24	18,08	51,13	525,86
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
<b>Итого</b>				1800	102,48	85,03	269,54	1507,11

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_