

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

# Меню на 29 ноября 2021 г.

Если  
(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	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	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
<b>итого</b>			350	9,93	15,62	99,04	585,4
		<b>2 Завтрак:</b>					
	76	Сок фруктовый	100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>итого</b>			100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>2</b>		<b>Обед:</b>					
	12	Свекольник	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
<b>итого</b>			450	24,85	21,76	102,52	705,52
<b>3</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>					
	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
<b>итого</b>			200	11,63	8,59	15,6	185,21
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>							
			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 29 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	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	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
		<b>2 Завтрак:</b>					
	76	Сок фруктовый	100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого			100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>2</b>		<b>Обед:</b>					
	12	Свекольник	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
<b>3</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>					
	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 29 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	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	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
<b>итого</b>			400	9,93	15,62	99,04	585,4
		<b>2 Завтрак:</b>					
	76	Сок фруктовый	100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>итого</b>			100	0,90	0,18	17,71	76,9
<b>2</b>		<b>Обед:</b>					
	12	Свекольник	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
<b>итого</b>			660	26,9	22,13	112,94	759,46
<b>3</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>					
	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 с сыром	100	1,28	0,26	10,4	49,13
		Яблоко	180	1,5	0,21	9,8	96,0
<b>итого</b>			640	18,07	22,23	57,81	541,13
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>							
			1800	55,8	60,16	287,5	1962,89

Не содержит ГМО и пищевых добавок.

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_