

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



Меню 1 ноября 2022 г.

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

| № рец. | № техно-но-лог.карты | Прием пищи, наименование блюда | наиме-нование | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) |
|--------------|----------------------|--|---------------|--------------|------------------------------------|-------|--------|--------------------------|
| | | | | | Б | Ж | У | |
| 1 | | Завтрак: | | | | | | |
| | 93 | Каша кукурузная | | 155 | 0,83 | 0,12 | 7,1 | 32,8 |
| | 50 | Хлеб пшеничный | | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,0 | 48,00 |
| | 48 | Масло порциями | | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,1 |
| | 62 | Чай | | 150 | 0,02 | - | - | 0,019 |
| | к/к | Конфета | | 20 | | | | |
| итого | | | | 350 | 3,38 | 10,03 | 46,85 | 289,12 |
| 2 | | Завтрак | | | | | | |
| | 65 | Йогурт | | 100 | 2,8 | 3,4 | 4,0 | 86,0 |
| итого | | | | 100 | 2,8 | 3,4 | 4,0 | 86,0 |
| 3 | | Обед: | | | | | | |
| | 15 | Суп гороховый | | 150 | 2,2 | 2,11 | 6,61 | 59,3 |
| | 24 | Рис отварной | | 80 | 2,58 | 3,13 | 26,72 | 145,35 |
| | 75 | Печень тушеная по-строгановски | | 50 | 13,24 | 5,85 | 7,74 | 138,45 |
| | 32 | Компот | | 180 | 0,08 | - | 29,85 | 120,45 |
| | 50 | Хлеб пшеничный | | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,0 | 48,00 |
| итого | | | | 480 | 21,3 | 11,49 | 90,92 | 526,25 |
| 4 | | Уплотненный полдник: | | | | | | |
| | 77 | Запеканка творожная со сгущенным молоком | | 70 | 22,5 | 13,2 | 37,8 | 360,9 |
| | 62 | Чай | | 150 | 0,02 | - | - | 0,019 |
| итого | | | | 220 | 11,84 | 6,37 | 1,42 | 219,92 |
| Объем блюд: | | | | | Калорийность всего за день (ккал): | | | |
| Итого | | | | 1150 | 39,32 | 31,29 | 143,19 | 1121,29 |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик _____

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



Меню 1 ноября 2022 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч)

| № рец. | № техно-лог. карты | Прием пищи, наименование блюда | наименование | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) |
|--------------|--------------------|--|--------------|--------------|------------------------------------|-------|--------|--------------------------|
| | | | | | Б | Ж | У | |
| 1 | | Завтрак: | | | | | | |
| | 93 | Каша кукурузная | | 155 | 0,83 | 0,12 | 7,1 | 32,8 |
| | 50 | Хлеб пшеничный | | 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 | Конфета | | 20 | | | | |
| итого | | | | 400 | 4,98 | 10,23 | 56,85 | 337,12 |
| 2 | | Завтрак | | | | | | |
| | 65 | Йогурт | | 100 | 2,8 | 3,4 | 4,0 | 86,0 |
| итого | | | | 100 | 2,8 | 3,4 | 4,0 | 86,0 |
| 3 | | Обед: | | | | | | |
| | 15 | Суп гороховый | | 200 | 2,2 | 2,11 | 6,61 | 59,3 |
| | 24 | Рис отварной | | 150 | 2,58 | 3,13 | 26,72 | 145,35 |
| | 75 | Печень тушенная по-строгановски | | 70 | 13,24 | 5,85 | 7,74 | 138,45 |
| | 32 | Компот | | 180 | 0,08 | - | 29,85 | 120,45 |
| | 50 | Хлеб пшеничный | | 50 | 3,2 | 0,4 | 20,0 | 96,0 |
| итого | | | | 650 | 22,0 | 11,59 | 93,22 | 574,25 |
| 4 | | Уплотненный полдник: | | | | | | |
| | 77 | Запеканка творожная со сгущенным молоком | | 100 | 22,5 | 13,2 | 37,8 | 360,9 |
| | 62 | Чай | | 180 | 0,02 | - | - | 0,019 |
| итого | | | | 280 | 11,84 | 6,37 | 1,42 | 219,92 |
| Объем блюд: | | | | | Калорийность всего за день (ккал): | | | |
| Итого | | | | 1430 | 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 1 ноября 2022 г.

Сад

(режим работы группы 12 ч)

| № рец. | № техно-но-лог. карты | Прием пищи, наименование блюда | наиме-нование | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) |
|--------------|-----------------------|--|---------------|--------------|------------------------------------|-------|--------|--------------------------|
| | | | | | Б | Ж | У | |
| 1 | | Завтрак: | | | | | | |
| | 93 | Каша кукурузная | | 155 | 0,83 | 0,12 | 7,1 | 32,8 |
| | 50 | Хлеб пшеничный | | 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 | Конфета | | 20 | | | | |
| итого | | | | 400 | 4,98 | 10,23 | 56,85 | 337,12 |
| 2 | | Завтрак | | | | | | |
| | 65 | Йогурт | | 100 | 2,8 | 3,4 | 4,0 | 86,0 |
| итого | | | | 100 | 2,8 | 3,4 | 4,0 | 86,0 |
| 3 | | Обед: | | | | | | |
| | 15 | Суп гороховый | | 200 | 2,2 | 2,11 | 6,61 | 59,3 |
| | 24 | Рис отварной | | 150 | 2,58 | 3,13 | 26,72 | 145,35 |
| | 75 | Печень тушеная по-строгановски | | 80 | 13,24 | 5,85 | 7,74 | 138,45 |
| | 32 | Компот | | 180 | 0,08 | - | 29,85 | 120,45 |
| | 50 | Хлеб пшеничный | | 50 | 3,2 | 0,4 | 20,0 | 96,0 |
| итого | | | | 660 | 22,0 | 11,59 | 93,22 | 574,25 |
| 4 | | Уплотненный полдник: | | | | | | |
| | 77 | Запеканка творожная со сгущенным молоком | | 100 | 22,5 | 13,2 | 37,8 | 360,9 |
| | 62 | Чай | | 180 | 0,02 | - | - | 0,019 |
| | 110 | Омлет с сыром | | 150 | 3,29 | 10,01 | 22,71 | 218,0 |
| | 50 | Хлеб пшеничный | | 50 | 4,0 | 0,5 | 25,0 | 120,0 |
| итого | | | | 480 | 30,94 | 21,39 | 47,91 | 533,57 |
| Объем блюд: | | | | | Калорийность всего за день (ккал): | | | |
| Итого | | | | 1640 | 60,72 | 46,61 | 201,98 | 1530,94 |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____