

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



Меню на 7 ноября 2022 г.

Сад

(режим работы группы 12 ч.)

№ рец.	№ техно-лог.карты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-нование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	7	Каша пшеничная на молоке		155	4,39	4,20	28,30	169,0
	62	Чай		180	0,02	-	-	0,019
	50	Хлеб		40	3,2	0,4	20,0	96,0
	48	Масло (порциями)		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	к/к	Вафля						
итого				400	5,96	4,29	57,15	282,92
2		2 Завтрак						
	76	Сок фруктовый		100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого				100	0,90	0,18	17,71	76,9
3		Обед:						
	12	Свекольник		180	25,71	7,11	13,43	236,97
	41	Шницель из говядины		70	11,92	8,80	11,64	173,0
	24	Гречка отварная		130	5,73	4,06	25,76	162,5
	32	Компот из сухофруктов		180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб		40	3,2	0,4	20,0	96,0
итого				650	27,92	16,11	111,78	702,28
4		Уплотненный полдник:						
	62	Чай		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	21	Суп молочный		180	7,18	6,5	23,54	181,0
	59	Картофель, запеченный с сыром		100	1,28	0,26	10,4	49,13
	50	Хлеб		40	4,0	0,5	25,0	120,0
итого				500	17,45	3,01	58,55	317,61
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1650	53,59	33,73	251,81	1503,98

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 7 ноября 2022 г.

Сад

(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:						
	7	Каша пшеничная на молоке		155	4,39	4,20	28,30	169,0
	62	Чай		180	0,02	-	-	0,019
	50	Хлеб		40	3,2	0,4	20,0	96,0
	48	Масло (порциями)		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	к/к	Вафля						
итого				400	5,96	4,29	57,15	282,92
2		2 Завтрак						
	76	Сок фруктовый		100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого				100	0,90	0,18	17,71	76,9
3		Обед:						
	12	Свекольник		180	25,71	7,11	13,43	236,97
	41	Шницель из говядины		70	11,92	8,80	11,64	173,0
	24	Гречка отварная		130	5,73	4,06	25,76	162,5
	32	Компот из сухофруктов		180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб		40	3,2	0,4	20,0	96,0
итого				650	27,92	16,11	111,78	702,28
4		Полдник:						
	62	Чай		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	21	Суп молочный		180	7,18	6,5	23,54	181,0
	50	Хлеб		40	4,0	0,5	25,0	120,0
итого				400	10,77	1,37	0,11	56,01
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1550	46,91	32,09	193,37	1242,38

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 7 ноября 2022 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	
1		Завтрак:					
	7	Каша пшеничная на молоке	155	4,39	4,20	28,30	169,0
	62	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	50	Хлеб	20	3,2	0,4	20,0	96,0
	48	Масло (порциями)	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	к/к	Вафля					
итого			350	5,96	4,29	57,15	282,92
2		2 Завтрак					
	76	Сок фруктовый	100	0,90	0,18	17,71	76,9
итого			100	0,90	0,18	17,71	76,9
3		Обед:					
	14	Борщ со свежей капустой	180	25,71	7,11	13,43	236,97
	41	Шницель из говядины	70	11,92	8,80	11,64	173,0
	302	Гречка отварная	130	5,73	4,06	25,76	162,5
	32	Компот из сухофруктов	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб	30	3,2	0,4	20,0	96,0
итого			450	27,92	16,11	111,78	702,28
4		Полдник:					
	62	Чай	150	0,06	0,05	0,012	0,42
	21	Суп молочный	150	7,18	6,5	23,54	181,0
	50	Хлеб	30	4,0	0,5	25,0	120,0
итого			330	10,77	1,37	0,11	56,01
Объем блюд:			Калорийность всего за день (ккал):				
Итого			1230	45,55	21,95	186,75	1118,11

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____