

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



Меню на 10 ноября 2022 г.

Сад
(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ техно-лог. карты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-нование порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	95	Каша рисовая жидкая	150	8,96	8,12	0,49	110,83
	50	Хлеб	40	3,2	0,4	20,0	96,0
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	48	Масло (порциями)	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	к/к	Конфета					
итого			400	9,99	10,41	75,57	446,08
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:					
	80	Суп Кудрявый	180	5,11	6,64	19,62	158,6
	59	Котлета рыбная	80	7,61	2,45	5,33	74,0
	23	Картофельное пюре	130	3,06	4,8	20,43	138,0
	50	Хлеб	40	3,2	0,4	20,0	96,0
	31	Компот из свежих груш и яблок	180	0,18	0,18	20,07	99,0
итого			620	20,73	22,34	96,43	670,01
4		Полдник:					
	106	Пирожок с капустой	100	7,9	4,69	25,0	173,0
	30	Чай с сахаром	180	0,06	0,05	0,012	0,42
итого			280	7,96	4,74	25,012	173,42
Объем блюд:				Калорийность всего за день (ккал):			
Итого			1400	41,48	40,89	201,01	1375,51

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 10 ноября 2022 г.

Сад

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	№ техно-лог. кар-ты	Прием пищи, наименование блюда	наиме-нование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	95	Каша рисовая жидкая		150	8,96	8,12	0,49	110,83
	50	Хлеб		30	3,2	0,4	20,0	96,0
	62	Чай		180	0,02	-	-	0,019
	48	Масло (порциями)		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	к/к	Конфета						
итого				400	9,99	10,41	75,57	446,08
2		Завтрак						
	65	Йогурт		150	2,8	3,4	4,0	86,0
итого				150	2,8	3,4	4,0	86,0
3		Обед:						
	80	Суп Кудрявый		180	5,11	6,64	19,62	158,6
	59	Котлета рыбная		80	7,61	2,45	5,33	74,0
	23	Картофельное пюре		130	3,06	4,8	20,43	138,0
	50	Хлеб		40	3,2	0,4	20,0	96,0
	31	Компот из свежих груш и яблок		180	0,18	0,18	20,07	99,0
итого				630	44,02	22,42	100,35	693,34
4		Уплотненный полдник:						
	106	Пирожок с капустой		100	7,9	4,69	25,0	173,0
	30	Чай с сахаром		180	0,06	0,05	0,012	0,42
	42	Суп молочный		200	18,05	14,26	4,58	218,0
	50	Хлеб		20	2,34	0,54	19,93	96,0
итого				500	29,85	20,04	70,52	583,42
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1680	86,66	56,27	250,44	1808,84

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 10 ноября 2022 г.

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ техно-лог. кар-ты	Прием пищи, новованение блюда	наиме-нование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1		Завтрак:						
	95	Каша рисовая жидкая		150	8,96	8,12	0,49	110,83
	50	Хлеб		30	3,2	0,4	20,0	96,0
	62	Чай		180	0,02	-	-	0,019
	48	Масло (порциями)		5	0,05	3,63	0,07	33,1
	к/к	Конфета						
итого				350	9,99	10,41	75,57	446,08
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:						
	80	Суп Кудрявый		150	5,11	6,64	19,62	158,6
	59	Котлета рыбная		50	7,61	2,45	5,33	74,0
	23	Картофельное пюре		70	3,06	4,8	20,43	138,0
	50	Хлеб		20	3,2	0,4	20,0	96,0
	31	Компот из свежих груш и яблок		150	0,15	0,15	16,73	82,5
итого				450	20,73	22,34	96,43	670,01
4		Полдник:						
	106	Пирожок с капустой		70	7,9	4,69	25,0	173,0
	30	Чай с сахаром		180	0,06	0,05	0,012	0,42
итого				250	7,96	4,74	25,012	173,42
Объем блюд:					Калорийность всего за день (ккал):			
Итого				1150	41,48	40,89	201,01	1375,51

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____