

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



Меню на 14 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: | | | | | | |
| | 94 | Каша манная | | 155 | 4,39 | 4,20 | 28,30 | 169,0 |
| | 50 | Хлеб пшеничный | | 40 | 3,2 | 0,4 | 20 | 96,0 |
| | 48 | Масло (порциями) | | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,1 |
| | 62 | Чай | | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41,0 |
| итого | | | | 380 | 4,92 | 4,19 | 31,37 | 182,39 |
| 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: | | | | | | |
| | 82 | Борщ с говядиной | | 180 | 25,71 | 7,11 | 13,43 | 236,97 |
| | 27 | Гречка отварная | | 130 | 5,73 | 4,06 | 25,76 | 162,5 |
| | 174 | Тефтеля из говядины | | 70 | 10,46 | 8,89 | 8,7 | 156,99 |
| | 67 | Соус красный | | 20 | 11,62 | 42,03 | 80,18 | 145,0 |
| | 31 | Компот из сухофруктов | | 180 | 0,08 | - | 29,85 | 120,45 |
| | 50 | Хлеб пшеничный | | 40 | 3,2 | 0,4 | 20,0 | 96,0 |
| итого | | | | 620 | 57,42 | 62,58 | 169,33 | 721,96 |
| 4 | | Уплотненный полдник: | | | | | | |
| | 104 | Булочка Дорожная | | 70 | 15,87 | 0,95 | - | 72,45 |
| | 33 | Какао с молоком | | 180 | 3,0 | 3,2 | 4,7 | 60,0 |
| | 60 | Рагу овощное | | 200 | 0,67 | 0,13 | 5,43 | 25,66 |
| | 42 | Гуляш | | 70 | 15,0 | 12,9 | - | 175,75 |
| | 50 | Хлеб пшеничный | | 40 | 3,2 | 0,4 | 20,0 | 96,0 |
| | | Яблоко | | | | | | |
| итого | | | | 560 | 39,24 | 18,08 | 51,13 | 525,86 |
| Объем блюд: | | | | | Калорийность всего за день (ккал): | | | |
| Итого | | | | 1800 | 102,48 | 85,03 | 269,54 | 1507,11 |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 14 ноября 2022 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч)

| № рец. | № техно-но-лог.карты | Прием пищи, наименование блюда | наиме-нование порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) |
|--------------------|----------------------|--------------------------------|----------------------|---|-------|--------|--------------------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| 1 | | Завтрак: | | | | | |
| | 94 | Каша манная | 155 | 4,39 | 4,20 | 28,30 | 169,0 |
| | 50 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,4 | 20 | 96,0 |
| | 48 | Масло (порциями) | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,1 |
| | 62 | Чай | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41,0 |
| Итого | | | 400 | 4,92 | 4,19 | 31,37 | 182,39 |
| 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: | | | | | |
| | 82 | Борщ с говядиной | 180 | 25,71 | 7,11 | 13,43 | 236,97 |
| | 27 | Гречка отварная | 130 | 5,73 | 4,06 | 25,76 | 162,5 |
| | 174 | Тефтеля из говядины | 70 | 10,46 | 8,89 | 8,7 | 156,99 |
| | 67 | Соус красный | 20 | 11,62 | 42,03 | 80,18 | 145,0 |
| | 31 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,08 | - | 29,85 | 120,45 |
| | 50 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,4 | 20,0 | 96,0 |
| Итого | | | 620 | 57,42 | 62,58 | 169,33 | 721,96 |
| 4 | | Полдник: | | | | | |
| | 104 | Булочка Дорожная | 70 | 15,87 | 0,95 | - | 72,45 |
| | 33 | Какао с молоком | 180 | 3,0 | 3,2 | 4,7 | 60,0 |
| | | Яблоко | | | | | |
| Итого | | | 250 | 18,87 | 4,15 | 4,7 | 132,45 |
| | | | | Калорийность всего за день (ккал): | | | |
| Объем блюд: | | | 1370 | 82,11 | 71,1 | 71,1 | 1113,7 |
| Итого | | | | | | | |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 14 ноября 2022 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 | |
| 1 | | Завтрак: | | | | | | |
| | 94 | Каша манная | | 155 | 4,39 | 4,20 | 28,30 | 169,0 |
| | 50 | Хлеб пшеничный | | 20 | 3,2 | 0,4 | 20 | 96,0 |
| | 48 | Масло (порциями) | | 5 | 0,05 | 3,63 | 0,07 | 33,1 |
| | 62 | Чай | | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41,0 |
| итого | | | | 350 | 4,92 | 4,19 | 31,37 | 182,39 |
| 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: | | | | | | |
| | 82 | Борщ с говядиной | | 180 | 25,71 | 7,11 | 13,43 | 236,97 |
| | 24 | Гречка отварная | | 80 | 5,73 | 4,06 | 25,76 | 162,5 |
| | 174 | Тефтеля из говядины | | 50 | 10,46 | 8,89 | 8,7 | 156,99 |
| | 67 | Соус красный | | 10 | 11,62 | 42,03 | 80,18 | 145,0 |
| | 31 | Компот из сухофруктов | | 150 | 0,08 | - | 29,85 | 120,45 |
| | 50 | Хлеб пшеничный | | 20 | 3,2 | 0,4 | 20,0 | 96,0 |
| итого | | | | 450 | 57,42 | 62,58 | 169,33 | 721,96 |
| 4 | | Полдник: | | | | | | |
| | 104 | Булочка Дорожная | | 50 | 15,87 | 0,95 | - | 72,45 |
| | 33 | Какао с молоком | | 150 | 3,0 | 3,2 | 4,7 | 60,0 |
| | | Яблоко | | | | | | |
| итого | | | | 200 | 18,87 | 4,15 | 4,7 | 132,45 |
| Объем блюд: | | | | Калорийность всего за день (ккал): | | | | |
| Итого | | | | 1100 | 82,11 | 71,1 | 71,1 | 1113,7 |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____