

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

## Меню на 13 ноября 2023 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>                |              |                      |      |       |                          |
|          | 95                 | Каша рисовая                   | 155,         | 3,2                  | 0,2  | 14    | 67,1                     |
|          | 70                 | Батон                          | 40           | 3,2                  | 0,4  | 20    | 96                       |
|          | 48                 | Масло                          | 5            |                      |      |       |                          |
|          | 62                 | Чай                            | 180          | 3,59                 | 0,29 | 0,06  | 17,21                    |
|          | к/к                | Кондитерское изделие           | 20           |                      |      |       |                          |
| ИТОГО    |                    |                                | 400          | 9,99                 | 0,49 | 34,06 | 180,31                   |
| <b>2</b> |                    | <b>2 завтрак:</b>              |              |                      |      |       |                          |
|          | 76                 | Сок фруктовый                  | 180          |                      |      |       |                          |
| ИТОГО    |                    |                                | 180          |                      |      |       |                          |
| <b>3</b> |                    | <b>Обед:</b>                   |              |                      |      |       |                          |
|          | 16                 | Свекольник                     | 180          | 1,15                 | 3,8  | 7,47  | 62,49                    |
|          | 27                 | Гречка отварная                | 130          | 7,45                 | 5,28 | 33,49 | 211,25                   |
|          | 41                 | Шницель мясной                 | 70           | 3,16                 | 2,79 | 18,03 | 102,6                    |
|          | 67                 | Соус красный                   | 20           | 2,72                 | 7,83 | 15,25 | 144,85                   |
|          | 33                 | Кисель                         | 180          | 0,14                 | 0    | 53,73 | 216,81                   |
|          | 50                 | Хлеб пшеничный                 | 30           | 2,4                  | 0,3  | 15    | 72                       |
| ИТОГО    |                    |                                | 650          |                      |      |       |                          |
| <b>4</b> |                    | <b>Уплотненный полдник:</b>    |              |                      |      |       |                          |
|          | 21                 | Суп молочный                   | 150          | 8,96                 | 8,12 | 0,49  | 110                      |
|          | 62                 | Чай                            | 180          | 0,27                 | 0,17 | 0,11  | 3,21                     |
|          | 50                 | Хлеб                           | 30           | 2,4                  | 0,3  | 15    | 72                       |
|          | 56                 | Картофель, запеченный          | 100          | 1,28                 | 0,26 | 10,4  | 49,13                    |
|          | к/к                | Фрукт                          | 180          |                      |      |       |                          |
| ИТОГО    |                    |                                | 640          | 12,91                | 8,85 | 26    | 234,34                   |

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 13 ноября 2023 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>                |              |                      |      |       |                          |
|          | 95                 | Каша рисовая                   | 155          | 3,2                  | 0,2  | 14    | 67,1                     |
|          | 70                 | Батон                          | 40           | 3,2                  | 0,4  | 20    | 96                       |
|          | 48                 | Масло                          | 5            |                      |      |       |                          |
|          | 62                 | Чай                            | 180          | 3,59                 | 0,29 | 0,06  | 17,21                    |
|          | к/к                | Кондитерское изделие           | 20           |                      |      |       |                          |
| Итого    |                    |                                | 395          | 9,99                 | 0,49 | 34,06 | 180,31                   |
| <b>2</b> |                    | <b>2 завтрак:</b>              |              |                      |      |       |                          |
|          | 76                 | Сок фруктовый                  | 180          |                      |      |       |                          |
| Итого    |                    |                                | 180          |                      |      |       |                          |
| <b>3</b> |                    | <b>Обед:</b>                   |              |                      |      |       |                          |
|          | 16                 | Свекольник                     | 180          | 1,15                 | 3,8  | 7,47  | 62,49                    |
|          | 27                 | Гречка отварная                | 130          | 7,45                 | 5,28 | 33,49 | 211,25                   |
|          | 41                 | Шницель мясной                 | 70           | 3,16                 | 2,79 | 18,03 | 102,6                    |
|          | 67                 | Соус красный                   | 20           | 2,72                 | 7,83 | 15,25 | 144,85                   |
|          | 33                 | Кисель                         | 180          | 0,14                 | 0    | 53,73 | 216,81                   |
|          | 50                 | Хлеб пшеничный                 | 40           | 3,2                  | 0,4  | 20    | 96                       |
| Итого    |                    |                                | 660          |                      |      |       |                          |
| <b>4</b> |                    | <b>Полдник:</b>                |              |                      |      |       |                          |
|          | 21                 | Суп молочный                   | 70           | 8,96                 | 8,12 | 0,49  | 110                      |
|          | 62                 | Чай                            | 180          | 0,27                 | 0,17 | 0,11  | 3,21                     |
|          | 50                 | Хлеб                           | 30           | 2,4                  | 0,3  | 15    | 72                       |
|          | к/к                | Фрукт                          | 100          |                      |      |       |                          |
| Итого    |                    |                                | 380          | 11,63                | 8,59 | 15,6  | 185,21                   |

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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

# Меню на 13 ноября 2023 г.

Ясли  
(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>                |              |                      |       |       |                          |
|              | 95                 | Каша рисовая                   | 150          | 3,2                  | 0,2   | 14    | 67,1                     |
|              | 70                 | Батон                          | 30           | 2,4                  | 0,3   | 15    | 72                       |
|              | 48                 | Масло                          | 5            | 0,05                 | 3,63  | 0,07  | 33,1                     |
|              | 62                 | Чай                            | 150          | 3,59                 | 0,29  | 0,06  | 17,21                    |
|              | к/к                | Кондитерское изделие           | 20           |                      |       |       |                          |
| <b>итого</b> |                    |                                | 345          | 9,24                 | 4,42  | 29,13 | 189,41                   |
| <b>2</b>     |                    | <b>2 завтрак:</b>              |              |                      |       |       |                          |
|              | 76                 | Сок фруктовый                  | 150          |                      |       |       |                          |
| <b>итого</b> |                    |                                | 150          |                      |       |       |                          |
| <b>3</b>     |                    | <b>Обед:</b>                   |              |                      |       |       |                          |
|              | 16                 | Свекольник                     | 150          | 1,15                 | 3,8   | 7,47  | 62,49                    |
|              | 27                 | Гречка отварная                | 120          | 5,73                 | 04,06 | 25,76 | 162,5                    |
|              | 41                 | Шницель мясной                 | 50           | 3,16                 | 2,79  | 18,03 | 102,6                    |
|              | 67                 | Соус красный                   | 10           | 11,62                | 42,03 | 80,18 | 745                      |
|              | 33                 | Кисель                         | 150          | 0,14                 | 0     | 53,73 | 216,81                   |
|              | 50                 | Хлеб пшеничный                 | 20           | 1,6                  | 0,2   | 10    | 48                       |
|              |                    |                                |              |                      |       |       |                          |
|              |                    |                                | 500          |                      |       |       |                          |
| <b>4</b>     |                    | <b>Полдник:</b>                |              |                      |       |       |                          |
|              | 21                 | Суп молочный                   | 50           | 8,96                 | 8,12  | 0,49  | 110                      |
|              | 62                 | Чай                            | 130          | 0,27                 | 0,17  | 0,11  | 3,21                     |
|              | 50                 | Хлеб                           | 20           | 1,6                  | 0,2   | 10    | 48                       |
|              | к/к                | Фрукт                          | 100          |                      |       |       |                          |
| <b>итого</b> |                    |                                | 300          | 10,83                | 8,49  | 10,6  | 161,21                   |

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_