

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



Меню на 15 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	
1		Завтрак:					
	97	Каша геркулесовая на молоке	150	2,21	1,12	11,12	63,36
	70	Батон	30	2,4	0,3	15	72
	48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	к/к	Компот консервированный	40				
	49	Сыр	15				
итого			420	4,68	5,05	26,19	168,479
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	180				
итого			180				
3		Обед:					
	20	Суп Овощной	180	4,41	10,39	25,72	215,46
	25	Макароны	130	2,58	3,13	26,72	145,35
	41	Гуляш	80	9,92	15,52	0	186,4
	31	Компот	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
итого			650				
4		Полдник:					
	102	Биточек манный	150	7,3	4,7	1,46	112,69
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	к/к	Фрукт	100				
итого			330	7,32	4,7	1,46	112,709

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 15 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	
1		Завтрак:					
	97	Каша геркулесовая на молоке	150	2,21	1,12	11,12	63,36
	70	Батон	40	3,2	0,4	20	96
	48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	к/к	Компот консервированный	40				
	49	Сыр	15				
итого			375	5,48	4,75	31,19	192,479
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	180				
итого			180				
3		Обед:					
	20	Суп Овощной	180	4,41	10,39	25,72	215,46
	25	Макароны	130	2,58	3,13	26,72	145,35
	41	Гуляш	80	9,92	15,52	0	186,4
	31	Компот	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
итого			650				
4		Уплотненный полдник:					
	102	Биточек манный	150	7,3	4,7	1,46	112,69
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	10	Омлет	100	10,35	0,72	21,65	134,55
	49	Сыр	20	15	12,9	-	175,75
	50	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	к/к	Фрукт	100				
итого			590	35,87	18,32	43,11	519,009

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 15 ноября 2023 г.

Если

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ техно-лог. карты	Прием пищи, наименова-ние блюда	Масса порции	Пищевые веще-ства (г)			Энергет.
				Б	Ж	У	ценность (ккал)
1		Завтрак:					
	97	Каша геркулесовая на мо-локе	150	2,21	1,12	11,12	63,36
	70	Батон	30	2,4	0,3	15	72
	48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	к/к	Компот консервирован-ный	30				
	49	Сыр	10				
итого			375	4,68	5,05	26,19	168,479
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	150				
итого			150				
3		Обед:					
	20	Суп Овощной	150	3,68	8,65	21,43	179,55
	25	Макароны	70	2,58	3,13	26,72	145,35
	41	Гуляш	50	11,92	8,8	11,64	173
	31	Компот	150	0,98	0,13	29,76	119,85
	50	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
			40				
			480				
4		Полдник:					
	102	Биточек манный	70	5,59	5,59	39,6	229,99
	62	Чай	130	0,02	-	-	0,019
	к/к	Фрукт	100				
итого			200	5,61	5,59	39,6	230,009

Повар: _____

Кладовщик: _____