

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



Меню на 20 ноября 2023 г.

Если

(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:					
	93	Каша манная	155	0,83	0,12	7,1	32,8
	70	Батон	20	1,6	0,2	10	48
	48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	49	Сыр	10		-		
итого			360	3,32	3,99	21,37	134,399
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	150				
итого			150				
3		Обед:					
	13	Борщ	150	2,23	1,57	16,38	88,92
	27	Гречка отварная	80	5,73	04,06	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	42,03	80,18
	31	Компот	150	0,98	0,13	29,76	119,85
	50	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
итого			450				
4		Полдник:					
	21	Суп молочный	150				
	62	Чай	100	3	3,2	4,7	60
итого	50	Хлеб	30	3	3,2	4,7	60
	к/к	Фрукт	100				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 20 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:					
	93	Каша манная	155	0,83	0,12	7,1	32,8
	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
	49	Сыр	20				
итого			420	4,92	4,19	31,37	182,399
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	180				
итого			180				
3		Обед:					
	13	Борщ	180	2,23	1,57	16,38	88,92
	27	Гречка отварная	130	7,45	5,28	33,49	211,25
	174	Тефтеля из говядины	70	10,46	8,89	8,7	156,99
	67	Соус красный	20	11,62	42,03	80,18	745
	31	Компот	150	0,98	0,13	29,76	119,85
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
итого			660				
4		Полдник:					
	21	Суп молочный	200				
	62	Чай	180	3	3,2	4,7	60
итого	50	Хлеб	50	3	3,2	4,7	60
		Фрукт	100				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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

Меню на 20 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:					
	93	Каша манная	155	0,83	0,12	7,1	32,8
	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
	49	Сыр	20				
итого			400	4,92	4,19	31,37	182,399
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	180				
итого			180				
3		Обед:					
	13	Борщ	180	2,23	1,57	16,38	88,92
	27	Гречка отварная	130	7,45	5,28	33,49	211,25
	174	Тефтеля из говядины	70	10,46	8,89	8,7	156,99
	67	Соус красный	20	11,62	42,03	80,18	74,5
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	31	Компот	180	0,98	0,13	29,76	119,85
итого			660	38,54	62,1	202,71	803,76
4		Уплотненный полдник:					
	21	Суп молочный	150	3	3,2	4,7	60
	25	Макароны	130	0,67	0,13	5,43	25,66
	42	Гуляш	70	15	12,9	-	175,75
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	к/к	Фрукт	120				
итого			510	21,87	16,63	30,13	357,41

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____