

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

Меню на 22 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:					
	100	Каша ячневая	155	2	0,26	13,08	62,6
	70	Батон	40	3,2	0,4	20	96
	48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	30	Чай с сахаром	180	0,02	-	-	0,019
	к/к	Кондитерское изделие	20	3,48	4,43		54
	к/к	Компот конц	40				
ИТОГО			440	8,75	8,72	33,15	245,719
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	17,71	76,9
ИТОГО			180				
3		Обед:					
	13	Борщ	180	2,23	1,57	16,38	88,92
	25	Макароны отварные	130	5,56	3,73	34,93	199,3
	42	Гуляш	70	15,67	10,25	2,2	163,96
	33	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:					
	496	Беляш	70	10,5	1,2	-	52,8
	32	Какао с молоком	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	21	Суп молочный	200	1,96	0,28	20,72	93,24
	50	Хлеб	50	4	0,5	25	120
	к/к	Фрукт	150				
ИТОГО			650	16,73	2,15	45,83	269,25

Повар: _____

Кладовщик: _____

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

Меню на 22 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:					
	100	Каша ячневая	155	2	0,26	13,08	62,6
	70	Батон	40	3,2	0,4	20	96
	48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	30	Чай с сахаром	180	0,02	-	-	0,019
	к/к	Кондитерское изделие	15	3,48	4,43	-	54
	к/к	Компот конс	40				
Итого			435	8,75	8,72	33,15	245,719
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	17,71	76,9
Итого			180				
3		Обед:					
	13	Борщ	180	2,23	1,57	16,38	88,92
	25	Макароны отварные	130	5,56	3,73	34,93	199,3
	42	Гуляш	70	15,67	10,25	2,2	163,96
	33	Компот	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
Итого			650				
4		Полдник:					
	496	Беляш	70	10,5	1,2	-	52,8
	32	Какао с молоком	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	к/к	Фрукт	100				
Итого		Итого	250	10,77	1,37	0,11	56,01

Повар: _____

Кладовщик: _____

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

Меню на 22 ноября 2023 г.

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)



№ рец.	№ техно-лог. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет.
				Б	Ж	У	ценность (ккал)
1		Завтрак:					
	100	Каша ячневая	155	2	0,26	13,08	62,6
	70	Батон	20	1,6	0,2	10	48
	48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	30	Чай с сахаром	150	0,02	-	-	0,019
	к/к	Кондитерское изделие	10	3,48	4,43	-	54
	к/к	Компот конс	20	-	-	-	-
итого			360	7,15	8,52	23,15	197,719
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	150	0,9	0,18	17,71	76,9
итого			г	0,9	0,18	17,71	76,9
3		Обед:					
	13	Борщ	150	2,23	1,57	16,38	88,92
	25	Макароны отварные	80	16,56	5,03	104,64	541,3
	42	Гуляш	50	15,67	10,25	2,2	163,96
	33	Компот	150	0,16	0,16	23,88	97,6
	50	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10	48
			450				
4		Полдник:					
	496	Беляш	50	10,5	1,2	-	52,8
	32	Какао с молоком	150	0,27	0,17	0,11	3,21
	к/к	Фрукт	100				
итого			200	10,77	1,37	0,11	56,01

Повар _____

Кладовщик _____