

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ №3 «Колобок»

Зарубина Т.Л.

Меню на 20 ноября 2024 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	180	0,02	-	-	0,019
	49	Сыр	15	3,48	4,43	-	54
		Компот					
Итого			435	8,75	8,72	33,15	245,719
2		2 завтрак:					
	65	Йогурт	180	0,9	0,18	17,71	76,9
Итого			180				
3		Обед:					
	13	Щи	180	2,23	1,57	16,38	88,92
	25	Макароны	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:					
	к/к	Пирог Зебра	70	7,0	12,0	37,0	292
	33	Какао	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 20 ноября 2024 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	180	0,02	-	-	0,019
	49	Сыр	20	3,48	4,43		54
		Компот					
итого			440	8,75	8,72	33,15	245,719
2		2 завтрак:					
	65	Йогурт	180	0,9	0,18	17,71	76,9
итого			180				
3		Обед:					
	13	Щи	180	2,23	1,57	16,38	88,92
	25	Макароны	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:					
	к/к	Пирог Зебра	70	7,0	12,0	37,0	292
	33	Какао	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 20 ноября 2024 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	
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	180	0,02	-	-	0,019
	49	Сыр	15	3,48	4,43	-	54
		Компот					
Итого			435	8,75	8,72	33,15	245,719
2		2 завтрак:					
	65	Йогурт	180	0,9	0,18	17,71	76,9
Итого			180				
3		Обед:					
	13	Щи	180	2,23	1,57	16,38	88,92
	25	Макароны	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:					
	к/к	Пирог Зебра	70	7,0	12,0	37,0	292
	33	Какао	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: _____