

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



## Меню на 14 марта 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     |                          |
| <b>1</b>     |                    | <b>Завтрак:</b>                |              |                      |       |       |                          |
|              | 102                | Каша Рябушка на молоке         | 155          | 1,08                 | 0,15  | 11,4  | 51,28                    |
|              | 50                 | Хлеб пшеничный                 | 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                | Кондитерское изделие           | 20           |                      |       |       |                          |
| <b>итого</b> |                    |                                | 400          | 4,35                 | 3,78  | 31,47 | 180,39                   |
| <b>2</b>     |                    | <b>2 завтрак:</b>              |              |                      |       |       |                          |
|              | 65                 | Кисломолочный продукт          | 180          |                      |       |       |                          |
| <b>итого</b> |                    |                                | 180          |                      |       |       |                          |
| <b>3</b>     |                    | <b>Обед:</b>                   |              |                      |       |       |                          |
|              | 37                 | Суп с клецками                 | 180          |                      |       |       |                          |
|              | 23                 | Пюре картофельное              | 130          | 2,85                 | 7,12  | 18,8  | 151,11                   |
|              | 37                 | Рыба с овощами                 | 70           | 09,05                | 7,95  | 11,29 | 152,4                    |
|              | 67                 | Соус красный                   | 20           | 11,62                | 42,03 | 80,18 | 745                      |
|              | 31                 | Компот                         | 180          | 1,26                 | 0,16  | 38,27 | 154,1                    |
|              | 50                 | Хлеб пшеничный                 | 40           | 3,2                  | 0,4   | 20    | 96                       |
| <b>итого</b> |                    |                                | 660          |                      |       |       |                          |
| <b>4</b>     |                    | <b>Полдник:</b>                |              |                      |       |       |                          |
|              | 104                | Пирожок                        | 70           | 10,24                | 6,38  | 28,2  | 223,2                    |
|              | 30                 | Чай с сахаром                  | 180          | 0,06                 |       | 0,01  | 0,57                     |
|              | к/к                | Фрукт                          | 100          |                      |       |       |                          |
| <b>итого</b> |                    |                                | 350          | 10,3                 | 6,38  | 28,21 | 223,77                   |

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 14 марта 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     |                          |
| <b>1</b> |                    | <b>Завтрак:</b>                |              |                      |       |       |                          |
|          | 102                | Каша Рябушка на молоке         | 175          | 1,08                 | 0,15  | 11,4  | 51,28                    |
|          | 50                 | Хлеб пшеничный                 | 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                | Кондитерское изделие           | 20           |                      |       |       |                          |
| итого    |                    |                                | 400          | 4,35                 | 3,78  | 31,47 | 180,39                   |
| <b>2</b> |                    | <b>2 завтрак:</b>              |              |                      |       |       |                          |
|          | 65                 | Кисломолочный продукт          | 180          |                      |       |       |                          |
| итого    |                    |                                | 180          |                      |       |       |                          |
| <b>3</b> |                    | <b>Обед:</b>                   |              |                      |       |       |                          |
|          | 37                 | Суп с клецками                 | 180          |                      |       |       |                          |
|          | 23                 | Пюре картофельное              | 130          | 2,85                 | 7,12  | 18,8  | 151,11                   |
|          | 37                 | Рыба с овощами                 | 80           | 09,05                | 7,95  | 11,29 | 152,4                    |
|          | 67                 | Соус красный                   | 20           | 11,62                | 42,03 | 80,18 | 745                      |
|          | 31                 | Компот                         | 180          | 1,26                 | 0,16  | 38,27 | 154,1                    |
|          | 50                 | Хлеб пшеничный                 | 40           | 3,2                  | 0,4   | 20    | 96                       |
| итого    |                    |                                | 680          |                      |       |       |                          |
| <b>4</b> |                    | <b>Уплотненный полдник:</b>    |              |                      |       |       |                          |
|          | 104                | Пирожок                        | 70           | 10,24                | 6,38  | 28,2  | 223,2                    |
|          | 30                 | Чай с сахаром                  | 180          | 0,06                 |       | 0,01  | 0,57                     |
|          | 21                 | Суп молочный                   | 200          | 2,1                  | 2,45  | 3,29  | 44,1                     |
|          | 50                 | Хлеб                           | 20           | 1,6                  | 0,2   | 10    | 48                       |
|          | к/к                | Фрукт                          | 100          |                      |       |       |                          |
| итого    |                    |                                | 570          | 14                   | 9,03  | 41,5  | 315,87                   |

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ №3 «Колобок»

Зарубина Т.Л.



## Меню на 14 марта 2024 г.

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

| № рец.   | № техно-лог. карты | Прием пищи, наименования блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергет.        |
|----------|--------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|-----------------|
|          |                    |                                |              | Б                    | Ж     | У     | ценность (ккал) |
| <b>1</b> |                    | <b>Завтрак:</b>                |              |                      |       |       |                 |
|          | 102                | Каша Рябушка на молоке         | 150          | 1,08                 | 0,15  | 11,4  | 51,28           |
|          | 50                 | Хлеб пшеничный                 | 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                | Кондитерское изделие           | 15           |                      |       |       |                 |
| итого    |                    |                                | 350          | 3,55                 | 4,08  | 26,47 | 156,39          |
| <b>2</b> |                    | <b>2 завтрак:</b>              |              |                      |       |       |                 |
|          | 65                 | Кисломолочный продукт          | 150          |                      |       |       |                 |
| итого    |                    |                                | 150          |                      |       |       |                 |
| <b>3</b> |                    | <b>Обед:</b>                   |              |                      |       |       |                 |
|          | 37                 | Суп с клецками                 | 150          |                      |       |       |                 |
|          | 23                 | Пюре картофельное              | 70           | 1,75                 | 4,38  | 11,57 | 92,99           |
|          | 37                 | Рыба с овощами                 | 50           | 09,05                | 7,95  | 11,29 | 152,4           |
|          | 67                 | Соус красный                   | 10           | 11,62                | 42,03 | 80,18 | 745             |
|          | 31                 | Компот                         | 150          | 0,98                 | 0,13  | 29,76 | 119,85          |
|          | 50                 | Хлеб пшеничный                 | 20           | 1,6                  | 0,2   | 10    | 48              |
|          |                    |                                | 450          |                      |       |       |                 |
| <b>4</b> |                    | <b>Полдник:</b>                |              |                      |       |       |                 |
|          | 104                | Пирожок                        | 80           | 10,24                | 6,38  | 28,2  | 223,2           |
|          | 30                 | Чай с сахаром                  | 130          | 0,06                 |       | 0,01  | 0,57            |
|          | к/к                | Фрукт                          | 100          |                      |       |       |                 |
| итого    |                    |                                | 310          | 10,3                 | 6,38  | 28,21 | 223,77          |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_