

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

## Меню на 17 января 2025 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>					
	101	Каша Дружба	180	0,38	0,13	3,12	15,15
	70	Батон	40	3,2	0,4	20	96
	48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай	180	3,93	0,32	0,07	18,84
	49	Сыр	20				
Итого			420	7,56	4,48	23,26	163,09
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	76	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	17,71	76,9
Итого			180				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	16	Свекольник	180	0,66	2,02	4,52	42,4
	25	Макароны отварные	130	2,31	2,29	9,74	69,65
	41	Биточек мясной	100	11,92	8,8	11,64	173
	31	Компот	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
Итого			650				
<b>4</b>		<b>Уплотненный полдник:</b>					
	к/к	Расстегай с рыбой	70	2,99	0,31	20,01	96,86
	30	Чай с сахаром	180	0,02	-	-	0,019
	10	Омлет	250	2,1	0,09	5,69	30,54
	50	Хлеб	30	2,4	0,3	15	72
	к/к	Фрукт	120	1,25	0,1	6,62	33,6
Итого			650	8,76	0,8	47,32	233,019

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ №3 «Колобок»

Зарубина Т.Л.



## Меню на 17 января 2025 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>					
	101	Каша Дружба	180	0,38	0,13	3,12	15,15
	70	Батон	40	3,2	0,4	20	96
	48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай	180	3,93	0,32	0,07	18,84
	49	Сыр	20				
итого			420	7,56	4,48	23,26	163,09
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	76	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	17,71	76,9
итого			180				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	16	Свекольник	180	0,66	02,02	4,52	42,4
	25	Макароны отварные	130	2,31	2,29	9,74	69,65
	41	Биточек мясной			8,8	11,64	173
	31	Компот	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
итого			640				
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>					
	к/к	Расстегай с рыбой	70	2,99	0,31	20,01	96,86
	30	Чай с сахаром	180	0,02	-	-	0,019
	к/к	Фрукт					
итого			250	3,01	0,31	20,01	96,879

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ №3 «Колобок»

Зарубина Т.Л.



## Меню на 17 января 2025 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	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	101	Каша Дружба	180	0,38	0,13	3,12	15,15
	70	Батон	40	3,2	0,4	20	96
	48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай	180	3,93	0,32	0,07	18,84
	49	Сыр	20				
ИТОГО			420	7,56	4,48	23,26	163,09
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	76	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	17,71	76,9
ИТОГО			180				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	16	Свекольник	180	0,66	02,02	4,52	42,4
	25	Макароны отварные	130	2,31	2,29	9,74	69,65
	41	Биточек мясной			8,8	11,64	173
	31	Компот	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
ИТОГО			640				
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>					
	к/к	Расстегай с рыбой	70	2,99	0,31	20,01	96,86
	30	Чай с сахаром	180	0,02	-	-	0,019
	к/к	Фрукт					
ИТОГО			250	3,01	0,31	20,01	96,879

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_