

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



## Меню на 5 февраля 2025 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч)

| №<br>реп.    | № техно-<br>лог. карты | Прием пищи, наимено-<br>вание блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |       | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) |
|--------------|------------------------|-------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|-------|--------------------------------|
|              |                        |                                     |                 | Б                       | Ж     | У     |                                |
| <b>1</b>     |                        | <b>Завтрак:</b>                     |                 |                         |       |       |                                |
|              | 21                     | Суп молочный                        | 150             | 2,21                    | 1,12  | 11,12 | 63,36                          |
|              | 50                     | Хлеб                                | 30              | 2,4                     | 0,3   | 15    | 72                             |
|              | 48                     | Масло                               | 5               | 0,05                    | 3,63  | 0,07  | 33,1                           |
|              | 31                     | Чай с лимоном                       | 180             | 0,02                    | -     | -     | 0,019                          |
|              | 49                     | Сыр                                 | 15              |                         |       |       |                                |
| <b>итого</b> |                        |                                     | 420             | 4,68                    | 5,05  | 26,19 | 168,479                        |
| <b>2</b>     |                        | <b>2 завтрак:</b>                   |                 |                         |       |       |                                |
|              | 76                     | Сок фруктовый                       | 180             |                         |       |       |                                |
| <b>итого</b> |                        |                                     | 180             |                         |       |       |                                |
| <b>3</b>     |                        | <b>Обед:</b>                        |                 |                         |       |       |                                |
|              | 20                     | Суп овощной                         | 180             | 4,41                    | 10,39 | 25,72 | 215,46                         |
|              | 25                     | Макароны                            | 130             | 2,58                    | 3,13  | 26,72 | 145,35                         |
|              | <b>41</b>              | Гуляш                               | 80              | 9,92                    | 15,52 | 0     | 186,4                          |
|              | <b>33</b>              | Компот                              | 150             | 0,14                    | 0     | 53,73 | 216,81                         |
|              | 50                     | Хлеб пшеничный                      | 40              | 3,2                     | 0,4   | 20    | 96                             |
| <b>итого</b> |                        |                                     | 650             |                         |       |       |                                |
| <b>4</b>     |                        | <b>Полдник:</b>                     |                 |                         |       |       |                                |
|              | 102                    | Манник с повидлом                   | 150             | 7,3                     | 4,7   | 1,46  | 112,69                         |
|              | 62                     | Чай                                 | 180             | 0,02                    | -     | -     | 0,019                          |
|              |                        | фрукт                               |                 |                         |       |       |                                |
| <b>итого</b> |                        |                                     | 330             | 7,32                    | 4,7   | 1,46  | 112,709                        |

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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

# Меню на 5 февраля 2025 г.

Сад

(режим работы группы 12 ч)

| №<br>реп.    | № техно-<br>лог. карты | Прием пищи, наимено-<br>вание блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |       | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) |
|--------------|------------------------|-------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|-------|--------------------------------|
|              |                        |                                     |                 | Б                       | Ж     | У     |                                |
| <b>1</b>     |                        | <b>Завтрак:</b>                     |                 |                         |       |       |                                |
|              | 21                     | Суп молочный                        | 150             | 2,21                    | 1,12  | 11,12 | 63,36                          |
|              | 50                     | Хлеб                                | 40              | 3,2                     | 0,4   | 20    | 96                             |
|              | 48                     | Масло                               | 5               | 0,05                    | 3,63  | 0,07  | 33,1                           |
|              | 31                     | Чай с лимоном                       | 180             | 0,02                    | -     | -     | 0,019                          |
|              | 49                     | Сыр                                 | 15              |                         |       |       |                                |
| <b>итого</b> |                        |                                     | 375             | 5,48                    | 4,75  | 31,19 | 192,479                        |
| <b>2</b>     |                        | <b>2 завтрак:</b>                   |                 |                         |       |       |                                |
|              | 76                     | Сок фруктовый                       | 180             |                         |       |       |                                |
| <b>итого</b> |                        |                                     | 180             |                         |       |       |                                |
| <b>3</b>     |                        | <b>Обед:</b>                        |                 |                         |       |       |                                |
|              | 20                     | Суп овощной                         | 180             | 4,41                    | 10,39 | 25,72 | 215,46                         |
|              | 25                     | Макароны                            | 130             | 2,58                    | 3,13  | 26,72 | 145,35                         |
|              | 41                     | Гуляш                               | 80              | 9,92                    | 15,52 | 0     | 186,4                          |
|              | 33                     | Компот                              | 150             | 0,14                    | 0     | 53,73 | 216,81                         |
|              | 50                     | Хлеб пшеничный                      | 40              | 3,2                     | 0,4   | 20    | 96                             |
|              |                        |                                     |                 |                         |       |       |                                |
|              |                        |                                     |                 |                         |       |       |                                |
| <b>итого</b> |                        |                                     | 650             |                         |       |       |                                |
| <b>4</b>     |                        | <b>Уплотненный полдник:</b>         |                 |                         |       |       |                                |
|              | 102                    | Манник с повидлом                   | 150             | 7,3                     | 4,7   | 1,46  | 112,69                         |
|              | 62                     | Чай                                 | 180             | 0,02                    | -     | -     | 0,019                          |
|              | 10                     | Омлет                               | 100             | 10,35                   | 0,72  | 21,65 | 134,55                         |
|              | 50                     | Хлеб                                | 40              | 3,2                     | 0,4   | 20    | 96                             |
|              |                        | фрукт                               |                 |                         |       |       |                                |
| <b>итого</b> |                        |                                     | 590             | 35,87                   | 18,32 | 43,11 | 519,009                        |

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 5 февраля 2025 г.

если

(режим работы группы 10,5 ч)

| №<br>реп. | № техно-<br>лог. карты | Прием пищи, наимено-<br>вание блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |       | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) |
|-----------|------------------------|-------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|-------|--------------------------------|
|           |                        |                                     |                 | Б                       | Ж     | У     |                                |
| 1         |                        | Завтрак:                            |                 |                         |       |       |                                |
|           | 21                     | Суп молочный                        | 150             | 2,21                    | 1,12  | 11,12 | 63,36                          |
|           | 50                     | Хлеб                                | 30              | 2,4                     | 0,3   | 15    | 72                             |
|           | 48                     | Масло                               | 5               | 0,05                    | 3,63  | 0,07  | 33,1                           |
|           | 31                     | Чай с лимоном                       | 180             | 0,02                    | -     | -     | 0,019                          |
|           | 49                     | Сыр                                 | 15              |                         |       |       |                                |
| итого     |                        |                                     | 420             | 4,68                    | 5,05  | 26,19 | 168,479                        |
| 2         |                        | 2. завтрак:                         |                 |                         |       |       |                                |
|           | 76                     | Сок фруктовый                       | 180             |                         |       |       |                                |
| итого     |                        |                                     | 180             |                         |       |       |                                |
| 3         |                        | Обед:                               |                 |                         |       |       |                                |
|           | 20                     | Суп овощной                         | 180             | 4,41                    | 10,39 | 25,72 | 215,46                         |
|           | 25                     | Макароны                            | 130             | 2,58                    | 3,13  | 26,72 | 145,35                         |
|           | 41                     | Гуляш                               | 80              | 9,92                    | 15,52 | 0     | 186,4                          |
|           | 33                     | Компот                              | 150             | 0,14                    | 0     | 53,73 | 216,81                         |
|           | 50                     | Хлеб пшеничный                      | 40              | 3,2                     | 0,4   | 20    | 96                             |
|           |                        |                                     |                 |                         |       |       |                                |
| итого     |                        |                                     | 650             |                         |       |       |                                |
| 4         |                        | Полдник:                            |                 |                         |       |       |                                |
|           | 102                    | Манник с повидлом                   | 150             | 7,3                     | 4,7   | 1,46  | 112,69                         |
|           | 62                     | Чай                                 | 180             | 0,02                    | -     | -     | 0,019                          |
|           |                        | фрукт                               |                 |                         |       |       |                                |
| итого     |                        |                                     | 330             | 7,32                    | 4,7   | 1,46  | 112,709                        |

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_