

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



## Меню 7 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>                     |                 |                         |      |       |                                |
|              | 96                     | Каша гречневая                      | 200             | 8,96                    | 8,12 | 0,49  | 110,83                         |
|              | 70                     | Батон                               | 50              | 9,88                    | 1,25 | 60,38 | 293,75                         |
|              | 48                     | Масло                               | 5               |                         |      |       |                                |
|              | 62                     | Чай                                 | 180             | 0,27                    | 0,17 | 0,11  | 3,21                           |
|              |                        |                                     |                 |                         |      |       |                                |
| <b>итого</b> |                        |                                     | 450             | 19,11                   | 9,54 | 60,98 | 407,79                         |
|              |                        |                                     |                 |                         |      |       |                                |
| <b>2</b>     |                        | <b>2 завтрак:</b>                   |                 |                         |      |       |                                |
|              | 76                     | Сок фруктовый                       | 180             |                         |      |       |                                |
| <b>итого</b> |                        |                                     | 180             |                         |      |       |                                |
|              |                        |                                     |                 |                         |      |       |                                |
| <b>3</b>     |                        | <b>Обед:</b>                        |                 |                         |      |       |                                |
|              | 14                     | Борщ                                | 180             | 3,93                    | 1,98 | 14,68 | 92,56                          |
|              | 35                     | Перловка отварная                   | 130             | 3                       | 2,98 | 12,66 | 90,55                          |
|              | 41                     | Гуляш                               | 70              | 11,92                   | 8,8  | 11,64 | 173                            |
|              | 34                     | Кисель                              | 180             | 0,14                    | 0    | 53,73 | 216,81                         |
|              | 50                     | Хлеб пшеничный                      | 40              | 3,2                     | 0,4  | 20    | 96                             |
|              |                        |                                     |                 |                         |      |       |                                |
| <b>итого</b> |                        |                                     | 600             |                         |      |       |                                |
|              |                        |                                     |                 |                         |      |       |                                |
| <b>4</b>     |                        | <b>Полдник:</b>                     |                 |                         |      |       |                                |
|              | к/к                    | Кондитерское изделие                | 70              | 15,87                   | 0,95 | -     | 72,45                          |
|              | 31                     | Чай                                 | 180             | 0,06                    |      | 0,01  | 0,57                           |
|              |                        | фрукт                               |                 |                         |      |       |                                |
| <b>итого</b> |                        |                                     | 250             | 15,93                   | 0,95 | 0,01  | 73,02                          |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 7 февраля 2025 г.

Сад  
(режим работы группы 12 ч)

| №<br>реп.    | № техно-<br>лог. карты | Прием пищи, наименова-<br>ние блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |      |       | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) |
|--------------|------------------------|-------------------------------------|-----------------|-------------------------|------|-------|--------------------------------|
|              |                        |                                     |                 | Б                       | Ж    | У     |                                |
| <b>1</b>     |                        | <b>Завтрак:</b>                     |                 |                         |      |       |                                |
|              | 96                     | Каша гречневая                      | 200             | 8,96                    | 8,12 | 0,49  | 110,83                         |
|              | 70                     | Батон                               | 50              | 9,88                    | 1,25 | 60,38 | 293,75                         |
|              | 48                     | Масло                               | 5               |                         |      |       |                                |
|              | 62                     | Чай                                 | 150             | 0,27                    | 0,17 | 0,11  | 3,21                           |
|              |                        |                                     |                 |                         |      |       |                                |
| <b>ИТОГО</b> |                        |                                     | 420             | 19,11                   | 9,54 | 60,98 | 407,79                         |
| <b>2</b>     |                        | <b>2 завтрак:</b>                   |                 |                         |      |       |                                |
|              | 76                     | Сок фруктовый                       | 180             |                         |      |       |                                |
| <b>ИТОГО</b> |                        |                                     | 180             |                         |      |       |                                |
| <b>3</b>     |                        | <b>Обед:</b>                        |                 |                         |      |       |                                |
|              | 14                     | Борщ                                | 180             | 3,93                    | 1,98 | 14,68 | 92,56                          |
|              | 35                     | Перловка отварная                   | 130             | 3                       | 2,98 | 12,66 | 90,55                          |
|              | 41                     | Гуляш                               | 70              | 11,92                   | 8,8  | 11,64 | 173                            |
|              | 34                     | Кисель                              | 180             | 0,14                    | 0    | 53,73 | 216,81                         |
|              | 50                     | Хлеб пшеничный                      | 50              | 3,2                     | 0,4  | 20    | 96                             |
|              |                        |                                     |                 |                         |      |       |                                |
| <b>ИТОГО</b> |                        |                                     | 620             |                         |      |       |                                |
| <b>4</b>     |                        | <b>Уплотненный полдник:</b>         |                 |                         |      |       |                                |
|              | к/к                    | Кондитерское изделие                | 70              | 15,87                   | 0,95 | -     | 72,45                          |
|              | 31                     | Чай                                 | 180             | 0,06                    |      | 0,01  | 0,57                           |
|              | 10                     | Омлет                               | 180             | 2,4                     | 0,3  | 15    | 72                             |
|              |                        | фрукт                               |                 |                         |      |       |                                |
| <b>ИТОГО</b> |                        |                                     | 610             | 20,36                   | 1,66 | 31,52 | 223,01                         |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню 7 февраля 2025 г.

ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

| №<br>рец.    | № 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>                     |                 |                         |      |       |                                |
|              | 96                     | Каша гречневая                      | 200             | 8,96                    | 8,12 | 0,49  | 110,83                         |
|              | 70                     | Батон                               | 50              | 9,88                    | 1,25 | 60,38 | 293,75                         |
|              | 48                     | Масло                               | 5               |                         |      |       |                                |
|              | 62                     | Чай                                 | 180             | 0,27                    | 0,17 | 0,11  | 3,21                           |
|              |                        |                                     |                 |                         |      |       |                                |
| <b>итого</b> |                        |                                     | 450             | 19,11                   | 9,54 | 60,98 | 407,79                         |
|              |                        |                                     |                 |                         |      |       |                                |
| <b>2</b>     |                        | <b>2 завтрак:</b>                   |                 |                         |      |       |                                |
|              | 76                     | Сок фруктовый                       | 180             |                         |      |       |                                |
| <b>итого</b> |                        |                                     | 180             |                         |      |       |                                |
|              |                        |                                     |                 |                         |      |       |                                |
| <b>3</b>     |                        | <b>Обед:</b>                        |                 |                         |      |       |                                |
|              | 14                     | Борщ                                | 180             | 3,93                    | 1,98 | 14,68 | 92,56                          |
|              | 35                     | Перловка отварная                   | 130             | 3                       | 2,98 | 12,66 | 90,55                          |
|              | 41                     | Гуляци                              | 70              | 11,92                   | 8,8  | 11,64 | 173                            |
|              | 34                     | Кисель                              | 180             | 0,14                    | 0    | 53,73 | 216,81                         |
|              | 50                     | Хлеб пшеничный                      | 50              | 3,2                     | 0,4  | 20    | 96                             |
|              |                        |                                     |                 |                         |      |       |                                |
| <b>итого</b> |                        |                                     | 600             |                         |      |       |                                |
|              |                        |                                     |                 |                         |      |       |                                |
| <b>4</b>     |                        | <b>Полдник:</b>                     |                 |                         |      |       |                                |
|              | к/к                    | Кондитерское изделие                | 70              | 15,87                   | 0,95 | -     | 72,45                          |
|              | 31                     | Чай                                 | 180             | 0,06                    |      | 0,01  | 0,57                           |
|              |                        | фрукт                               |                 |                         |      |       |                                |
| <b>итого</b> |                        |                                     | 250             | 15,93                   | 0,95 | 0,01  | 73,02                          |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_