

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



Меню на 10 февраля 2025г.

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:					
	93	Каша манная	155	0,83	0,12	7,1	32,8
	70	Батон	50	3,2	0,4	20	96
	48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	33	Какао	180	0,02	-	-	0,019
итого			400	4,92	4,19	31,37	182,399
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	180				
итого			180				
3		Обед:					
	17	Уха	180	2,23	1,57	16,38	88,92
	27	Гречка отварная	130	7,45	5,28	33,49	211,25
	42	Тефтеля	70	10,46	8,89	8,7	156,99
	67	Соус красный	20	11,62	42,03	80,18	74,5
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	31	Компот	180	0,98	0,13	29,76	119,85
итого			660	38,54	62,1	202,71	803,76
4		Уплотненный полдник:					
	10	Омлет	100	3	3,2	4,7	60
	к/к	Кондитерское изделие	20				
	25	Макароны	130	0,67	0,13	5,43	25,66
	41	Гуляш	70	11,92	8,8	11,64	173
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	к/к	Фрукт	120				
итого			480	21,87	16,63	30,13	357,41

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 10 февраля 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	
1		Завтрак:					
	93	Каша манная	155	0,83	0,12	7,1	32,8
	70	Батон	40	3,2	0,4	20	96
	48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	33	Какао	180	0,02	-	-	0,019
итого			400	4,92	4,19	31,37	182,399
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	180				
итого			180				
3		Обед:					
	17	Уха	180	2,23	1,57	16,38	88,92
	27	Гречка отварная	130	7,45	5,28	33,49	211,25
	42	Тефтеля	70	10,46	8,89	8,7	156,99
	67	Соус красный	20	11,62	42,03	80,18	74,5
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	31	Компот	180	0,98	0,13	29,76	119,85
итого			660	38,54	62,1	202,71	803,76
4		Уплотненный полдник:					
	10	Омлет	100	3	3,2	4,7	60
	к/к	Кондитерское изделие	20				
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	к/к	Фрукт	120				
итого			510	21,87	16,63	30,13	357,41

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 10 февраля 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	
1		Завтрак:					
	93	Каша манная	155	0,83	0,12	7,1	32,8
	70	Батон	40	3,2	0,4	20	96
	48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	33	Какао	180	0,02	-	-	0,019
итого			400	4,92	4,19	31,37	182,399
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	180				
итого			180				
3		Обед:					
	13	Уха	180	2,23	1,57	16,38	88,92
	27	Гречка отварная	130	7,45	5,28	33,49	211,25
	42	Тефтеля	70	10,46	8,89	8,7	156,99
	67	Соус красный	20	11,62	42,03	80,18	74,5
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	31	Компот	180	0,98	0,13	29,76	119,85
итого			660	38,54	62,1	202,71	803,76
4		Уплотненный полдник:					
	10	Омлет	100	3	3,2	4,7	60
	к/к	Кондитерское изделие	20				
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	к/к	Фрукт	120				
итого			510	21,87	16,63	30,13	357,41

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____