

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



Меню на 13 февраля 2025 г.

Сад
(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	№ техно- лог. карты	Прием пищи, наимено- вание блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	99	Каша пшеничная	150	8,96	8,12	0,49	110,83
	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			395	12,23	12,15	20,56	239,949
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	180	2,8	3,4	4	86
ИТОГО			180				
3		Обед:					
	16	Рассольник	180	0,79	1,08	4,84	134,3
	24	Рис отварной	130	2,85	7,12	18,8	151,11
	59	Котлета рыбная	70	11,63	5,72	4,27	115,28
	31	Компот	180	0,16	0,16	23,88	97,6
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
ИТОГО		Итого	690				
4		Уплотненный полдник:					
	102	Ватрушка	70	4,27	0,28	26,08	126,53
	30	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	96	Каша гречневая на моло- ке	200	2,16	0,64	11,2	59,2
	50	Хлеб	30	2,4	0,3	15	72
		фрукт					
ИТОГО			600	8,85	1,22	52,28	257,749

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 13 февраля 2025 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч)

№ реп.	№ техно- лог. карты	Прием пищи, наимено- вание блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	99	Каша пшеничная	155	8,96	8,12	0,49	110,83
	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	12,23	12,15	20,56	239,949
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	180	2,8	3,4	4	86
ИТОГО			180				
3		Обед:					
	16	Рассольник	180	0,79	1,08	4,84	134,3
	24	Рис отварной	130	2,85	7,12	18,8	151,11
	59	Котлета рыбная	70	11,63	5,72	4,27	115,28
	31	Компот	180	0,16	0,16	23,88	97,6
	50	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	15	72
ИТОГО		Итого	680				
4		Полдник:					
	102	Ватрушка	70	4,27	0,28	26,08	126,53
	30	Чай	180	0,02	-	-	0,019
		фрукт					
ИТОГО			250	4,29	0,28	26,08	126,549

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 13 февраля 2025 г.

ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

№ реп.	№ техно- лог. карты	Прием пищи, наимено- вание блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	99	Каша пшеничная	155	8,96	8,12	0,49	110,83
	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	12,23	12,15	20,56	239,949
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	180	2,8	3,4	4	86
ИТОГО			180				
3		Обед:					
	16	Рассольник	180	0,79	1,08	4,84	134,3
	24	Рис отварной	130	2,85	7,12	18,8	151,11
	59	Котлета рыбная	70	11,63	5,72	4,27	115,28
	31	Компот	150	0,16	0,16	23,88	97,6
	50	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
ИТОГО		Итого	680				
4		Полдник:					
	102	Ватрушка	70	4,27	0,28	26,08	126,53
	30	Чай	180	0,02	-	-	0,019
		фрукт					
ИТОГО			250	4,29	0,28	26,08	126,549

Повар: _____

Кладовщик: _____