

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ №3 «Колобок»

Зарубина Т.Л.

Меню на 4 марта 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:					
	98	Каша пшеничная на молоке	175	2,3	0,66	13,3	68,4
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	48	Масло	5				
	62	Чай	180	3,93	0,32	0,07	18,84
	к/к	Кондитерское изделие	30				
итого			430	9,43	0,98	33,37	183,24
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	180				
итого			180				
3		Обед:					
	1	Суп Кудрявый	180	7	7,32	52	302,8
	24	Рис отварной	130	5,56	3,73	34,93	199,3
	64	Тефтеля из рыбы	100	1,3	0,86	4,27	30,06
	67	Соус красный	20	11,62	42,03	80,18	745
	31	Компот	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
итого			690				
4		Полдник:					
	10	Омлет	150	13,92	7,5	1,67	129,41
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
итого			250	13,94	7,5	1,67	129,429

Повар: _____

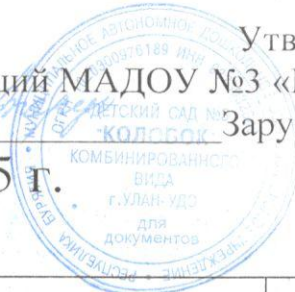
Кладовщик: _____

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

Меню на 4 марта 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	
1		Завтрак:					
	98	Каша пшеничная на молоке	175	2,3	0,66	13,3	68,4
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	48	Масло	5				
	62	Чай	180	3,93	0,32	0,07	18,84
	к/к	Кондитерское изделие	30				
итого			430	9,43	0,98	33,37	183,24
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	180				
итого			180				
3		Обед:					
	1	Суп Кудрявый	180	7	7,32	52	302,8
	24	Рис отварной	130	5,56	3,73	34,93	199,3
	64	Тефтеля из рыбы	100	1,3	0,86	4,27	30,06
	67	Соус красный	20	11,62	42,03	80,18	745
	31	Компот	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
итого			690				
4		Уплотненный полдник:					
	10	Омлет	150	13,92	7,5	1,67	129,41
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	42	Гуляш	70	15,67	10,25	2,2	163,96
	35	Макароны	120	2,58	3,13	26,72	145,35
	50	Хлеб	50	2,4	0,3	15	72
итого			610	16,34	7,8	44,67	201,429

Повар: _____

Кладовщик: _____

Меню на 4 марта 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:					
	98	Каша пшеничная на молоке	175	2,3	0,66	13,3	68,4
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	48	Масло	5				
	62	Чай	180	3,93	0,32	0,07	18,84
	к/к	Кондитерское изделие	30				
итого			430	9,43	0,98	33,37	183,24
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	180				
итого			180				
3		Обед:					
	1	Суп Кудрявый	180	7	7,32	52	302,8
	24	Рис отварной	130	5,56	3,73	34,93	199,3
	64	Тефтеля из рыбы	100	1,3	0,86	4,27	30,06
	67	Соус красный	20	11,62	42,03	80,18	745
	31	Компот	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
итого			690				
4		Полдник:					
	10	Омлет	100	13,92	7,5	1,67	129,41
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
итого			250	13,94	7,5	1,67	129,429

Повар: _____

Кладовщик: _____