

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



Меню на 10 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: | | | | | |
| | 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 |
| 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 марта 2025 г.

Сад
(режим работы группы 10,5 ч)

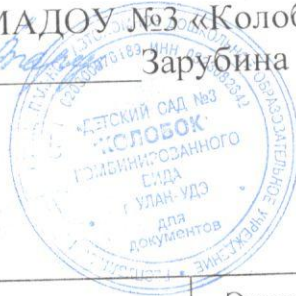
| № рец. | № техно-лог. карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) |
|----------|--------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| 1 | | Завтрак: | | | | | |
| | 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 |
| | | | | | | | |
| 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 марта 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 |
| | | | | | | | |
| итого | | | 480 | 21,87 | 16,63 | 30,13 | 357,41 |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____