

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



Меню на 13 марта 2025 г.

Сад

(режим работы группы 12 ч)

(режим работы группы 12 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	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:					
	65	Снежок	180	2,8	3,4	4	86
итого			180				
3		Обед:					
	16	Суп с лапшой	180	0,79	1,08	4,84	134,3
	24	Рис отварной	130	2,85	7,12	18,8	151,11
	59	Котлета рыбная с соусом	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	Булочка дорожная	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
итого			600	8,85	1,22	52,28	257,749

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 13 марта 2025 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 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	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:					
	65	Снежок	180	2,8	3,4	4	86
ИТОГО			180				
3		Обед:					
	16	Суп с лапшой	180	0,79	1,08	4,84	134,3
	24	Рис отварной	130	2,85	7,12	18,8	151,11
	59	Котлета рыбная с со- усом	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	Булочка дорожная	70	4,27	0,28	26,08	126,53
	30	Чай	180	0,02	-	-	0,019
ИТОГО			250	4,29	0,28	26,08	126,549

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 13 марта 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:					
	65	Снежок	180	2,8	3,4	4	86
итого			180				
3		Обед:					
	16	Суп с лапшой	180	0,79	1,08	4,84	134,3
	24	Рис отварной	130	2,85	7,12	18,8	151,11
	59	Котлета рыбная с со- усом	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	Булочка дорожная	70	4,27	0,28	26,08	126,53
	30	Чай	180	0,02	-	-	0,019
итого			250	4,29	0,28	26,08	126,549

Повар: _____

Кладовщик: _____