

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

Меню на 14 марта 2025 г.

Сад
(режим работы группы 12 ч)

(режим работы группы 12-1)							
№ реп.	№ техно- лог. карты	Прием пищи, наимено- вание блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	101	Каша Дружба	180	0,38	0,13	3,12	15,15
	70	Батон	40	3,2	0,4	20	96
	48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай	180	3,93	0,32	0,07	18,84
ИТОГО			420	7,56	4,48	23,26	163,09
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	17,71	76,9
ИТОГО			180				
3		Обед:					
	16	Свекольник	180	0,66	2,02	4,52	42,4
	25	Макароны отварные	130	2,31	2,29	9,74	69,65
	41	Биточек с соусом	70	11,92	8,8	11,64	173
	31	Компот	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
ИТОГО			650				
4		Уплотненный полдник:					
	102	Расстегай	70	2,99	0,31	20,01	96,86
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	10	Омлет	150	2,1	0,09	5,69	30,54
	50	Хлеб	30	2,4	0,3	15	72
		фрукт					
ИТОГО			650	8,76	0,8	47,32	233,019

Повар: _____

т Кладовщик: _____

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



Меню на 14 марта 2025 г.

Сад
(режим работы группы 10,5 ч)

(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:					
	101	Каша Дружба	180	0,38	0,13	3,12	15,15
	70	Батон	40	3,2	0,4	20	96
	48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай	180	3,93	0,32	0,07	18,84
ИТОГО			420	7,56	4,48	23,26	163,09
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	17,71	76,9
ИТОГО			180				
3		Обед:					
	16	Свекольник	180	0,66	02,02	4,52	42,4
	25	Макароны отварные	130	2,31	2,29	9,74	69,65
	41	Биточек с соусом	70		8,8	11,64	173
	31	Компот	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
ИТОГО			640				
4		Полдник:					
	102	Расстегай	70	2,99	0,31	20,01	96,86
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
		фрукт					
ИТОГО			250	3,01	0,31	20,01	96,879

Повар: _____

Кладовщик: _____

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

Меню на 14 марта 2025 г.

если
(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:					
	101	Каша Дружба	180	0,38	0,13	3,12	15,15
	70	Батон	40	3,2	0,4	20	96
	48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	62	Чай	180	3,93	0,32	0,07	18,84
итого			420	7,56	4,48	23,26	163,09
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	17,71	76,9
итого			180				
3		Обед:					
	16	Свекольник	180	0,66	02,02	4,52	42,4
	25	Макароны отварные	130	2,31	2,29	9,74	69,65
	41	Биточек с соусом	70		8,8	11,64	173
	31	Компот	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
итого			640				
4		Полдник:					
	102	Расстегай	70	2,99	0,31	20,01	96,86
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
		фрукт					
итого			250	3,01	0,31	20,01	96,879

Повар: _____

Кладовщик: _____