

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



Меню на 20 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:					
	102	Каша Рябушка	155	1,08	0,15	11,4	51,28
	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	4,35	3,78	31,47	180,39
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	180				
итого			180				
3		Обед:					
	37	Суп с клецками	180				
	23	Пюре картофельное	130	2,85	7,12	18,8	151,11
	37	Рыба под овощами	120	09.05	7.95	11.29	152.4
	31	Компот	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	20	96
итого			660				
4		Полдник:					
	104	Пирожок	70	10,24	6,38	28,2	223,2
	62	Чай	180	0,06		0,01	0,57
		фрукт					
итого			350	10,3	6,38	28,21	223,77

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 20 марта 2025 г.

Сад
(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	№ техно- лог. карты	Прием пищи, наименова- ние блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	102	Каша Рябушка	175	1,08	0,15	11,4	51,28
	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	4,35	3,78	31,47	180,39
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	180				
итого			180				
3		Обед:					
	37	Суп с клецками	180				
	23	Пюре картофельное	130	2,85	7,12	18,8	151,11
	37	Рыба под овощами	120	09,05	7,95	11,29	152,4
	31	Компот	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
итого			680				
4		Уплотненный полдник:					
	104	Пирожок	70	10,24	6,38	28,2	223,2
	62	Чай	180	0,06		0,01	0,57
	21	Суп молочный	200	2,1	2,45	3,29	44,1
	50	Хлеб	20	1,6	0,2	10	48
		фрукт					
итого			570	14	9,03	41,5	315,87

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 20 марта 2025 г.

если
(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:					
	102	Каша Рябушка	155	1,08	0,15	11,4	51,28
	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	4,35	3,78	31,47	180,39
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	180				
итого			180				
3		Обед:					
	37	Суп с клецками	180				
	23	Пюре картофельное	130	2,85	7,12	18,8	151,11
	37	Рыба под овощами	120	09.05	7.95	11.29	152.4
	31	Компот	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	20	96
итого			660				
4		Полдник:					
	104	Пирожок	70	10,24	6,38	28,2	223,2
	62	Чай	180	0,06		0,01	0,57
		фрукт					
итого			350	10,3	6,38	28,21	223,77

Повар: _____

Кладовщик: _____