

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



Меню 21 марта 2025 г.

Сад
(режим работы группы 10,5 ч)

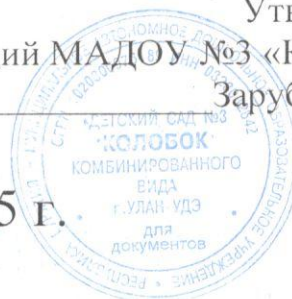
№ реп.	№ техно- лог. карты	Прием пищи, наимено- вание блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	96	Каша гречневая	200	8,96	8,12	0,49	110,83
	70	Батон	50	9,88	1,25	60,38	293,75
	48	Масло	5				
	62	Чай	180	0,27	0,17	0,11	3,21
итого			450	19,11	9,54	60,98	407,79
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	180				
итого			180				
3		Обед:					
	14	Борщ	180	3,93	1,98	14,68	92,56
	35	Перловка отварная	130	3	2,98	12,66	90,55
	41	Гуляш	70	11,92	8,8	11,64	173
	32	Компот	180	0,14	0	53,73	216,81
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
итого			600				
4		Полдник:					
	к/к	Калач сметанный	70	15,87	0,95	-	72,45
	31	Чай	180	0,06		0,01	0,57
		фрукт					
итого			250	15,93	0,95	0,01	73,02

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 21 марта 2025 г.

Сад
(режим работы группы 12 ч)

№ реп.	№ техно- лог.карты	Прием пищи, наименова- ние блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	96	Каша гречневая	200	8,96	8,12	0,49	110,83
	70	Батон	50	9,88	1,25	60,38	293,75
	48	Масло	5				
	62	Чай	150	0,27	0,17	0,11	3,21
итого			420	19,11	9,54	60,98	407,79
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	180				
итого			180				
3		Обед:					
	14	Борщ	180	3,93	1,98	14,68	92,56
	35	Перловка отварная	130	3	2,98	12,66	90,55
	41	Гуляш	70	11,92	8,8	11,64	173
	32	Компот	180	0,14	0	53,73	216,81
	50	Хлеб пшеничный	50	3.2	0.4	20	96
итого			620				
4		Уплотненный полдник:					
	к/к	Калач сметанный	70	15,87	0,95	-	72,45
	31	Чай	180	0,06		0,01	0,57
	24	Картофель запеченный	180	2,4	0,3	15	72
		фрукт					
итого			610	20,36	1,66	31,52	223,01

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню 21 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:					
	96	Каша гречневая	200	8,96	8,12	0,49	110,83
	70	Батон	50	9,88	1,25	60,38	293,75
	48	Масло	5				
	62	Чай	180	0,27	0,17	0,11	3,21
Итого			450	19,11	9,54	60,98	407,79
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	180				
Итого			180				
3		Обед:					
	14	Борщ	180	3,93	1,98	14,68	92,56
	35	Перловка отварная	130	3	2,98	12,66	90,55
	41	Гуляш	70	11,92	8,8	11,64	173
	32	Компот	180	0,14	0	53,73	216,81
	50	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
Итого			600				
4		Полдник:					
	к/к	Калач сметанный	70	15,87	0,95	-	72,45
	31	Чай	180	0,06		0,01	0,57
		фрукт					
Итого			250	15,93	0,95	0,01	73,02

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____