

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

Меню на 31 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:					
	95	Каша рисовая	155	3,2	0,2	14	67,1
	70	Батон	40	3,2	0,4	20	96
	48	Масло	5				
	33	Какао	180	3,59	0,29	0,06	17,21
ИТОГО			400	9,99	0,49	34,06	180,31
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	180				
ИТОГО			180				
3		Обед:					
	19	Харчо	180	1,15	3,8	7,47	62,49
	27	Гречка отварная	130	7,45	5,28	33,49	211,25
	41	Шницель мясной	70	3,16	2,79	18,03	102,6
	67	Соус красный	20	2,72	7,83	15,25	144,85
	34	Кисель	180	0,14	0	53,73	216,81
	50	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
ИТОГО			650				
4		Уплотненный полдник:					
	10	Омлет	100	8,96	8,12	0,49	110
	62	Чай	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	к/к	Кондитерское изделие	20				
	50	Хлеб	30	2,4	0,3	15	72
	56	Картофель, запеченный	100	1,28	0,26	10,4	49,13
		Фрукт					
ИТОГО			600	12,91	8,85	26	234,34

Повар: _____

Кладовщик: _____

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

Меню на 31 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:					
	95	Каша рисовая	155	3,2	0,2	14	67,1
	70	Батон	40	3,2	0,4	20	96
	48	Масло	5				
	33	Какао	180	3,59	0,29	0,06	17,21
ИТОГО			395	9,99	0,49	34,06	180,31
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	180				
ИТОГО			180				
3		Обед:					
	19	Харчо	180	1,15	3,8	7,47	62,49
	27	Гречка отварная	130	7,45	5,28	33,49	211,25
	41	Шницель мясной	70	3,16	2,79	18,03	102,6
	67	Соус красный	20	2,72	7,83	15,25	144,85
	34	Кисель	180	0,14	0	53,73	216,81
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
ИТОГО			660				
4		Полдник:					
	10	Омлет	70	8,96	8,12	0,49	110
	62	Чай	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	к/к	Кондитерское изделие	20				
	50	Хлеб	30	2,4	0,3	15	72
		Фрукт					
ИТОГО			300	11,63	8,59	15,6	185,21

Повар: _____

Кладовщик: _____

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

Меню на 31 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:					
	95	Каша рисовая	155	3,2	0,2	14	67,1
	70	Батон	40	3,2	0,4	20	96
	48	Масло	5				
	33	Какао	180	3,59	0,29	0,06	17,21
ИТОГО			395	9,99	0,49	34,06	180,31
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	180				
ИТОГО			180				
3		Обед:					
	19	Харчо	180	1,15	3,8	7,47	62,49
	27	Гречка отварная	130	7,45	5,28	33,49	211,25
	41	Шницель мясной	70	3,16	2,79	18,03	102,6
	67	Соус красный	20	2,72	7,83	15,25	144,85
	34	Кисель	180	0,14	0	53,73	216,81
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
ИТОГО			660				
4		Полдник:					
	10	Омлет	100	8,96	8,12	0,49	110
	62	Чай	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	к/к	Кондитерское изделие	20				
	50	Хлеб	30	2,4	0,3	15	72
		Фрукт					
ИТОГО			400	11,63	8,59	15,6	185,21

Повар: _____

Кладовщик: _____