

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

# Меню на 29 апреля 2025 г.

Сад  
(режим работы группы 10,5 ч)



| №<br>реп.    | № техно-<br>лог. карты | Прием пищи, наимено-<br>вание блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |       | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) |
|--------------|------------------------|-------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|-------|--------------------------------|
|              |                        |                                     |                 | Б                       | Ж     | У     |                                |
| <b>1</b>     |                        | <b>Завтрак:</b>                     |                 |                         |       |       |                                |
|              | 98                     | Каша пшенная на молоке              | 175             | 2,3                     | 0,66  | 13,3  | 68,4                           |
|              | 50                     | Хлеб пшеничный                      | 40              | 3,2                     | 0,4   | 20    | 96                             |
|              | 62                     | Чай                                 | 180             | 3,93                    | 0,32  | 0,07  | 18,84                          |
|              | к/к                    | Кондитерское изделие                | 30              |                         |       |       |                                |
| <b>итого</b> |                        |                                     | 430             | 9,43                    | 0,98  | 33,37 | 183,24                         |
| <b>2</b>     |                        | <b>2 завтрак:</b>                   |                 |                         |       |       |                                |
|              | 65                     | Снежок                              | 180             |                         |       |       |                                |
| <b>итого</b> |                        |                                     | 180             |                         |       |       |                                |
| <b>3</b>     |                        | <b>Обед:</b>                        |                 |                         |       |       |                                |
|              | 1                      | Суп Кудрявый                        | 180             | 7                       | 7,32  | 52    | 302,8                          |
|              | 24                     | Рис отварной                        | 130             | 5,56                    | 3,73  | 34,93 | 199,3                          |
|              | 64                     | Тефтеля из рыбы                     | 100             | 1,3                     | 0,86  | 4,27  | 30,06                          |
|              | 67                     | Соус красный                        | 20              | 11,62                   | 42,03 | 80,18 | 745                            |
|              | 31                     | Компот                              | 180             | 1,26                    | 0,16  | 38,27 | 154,1                          |
|              | 50                     | Хлеб пшеничный                      | 40              | 3,2                     | 0,4   | 20    | 96                             |
| <b>итого</b> |                        |                                     | 690             |                         |       |       |                                |
| <b>4</b>     |                        | <b>Полдник:</b>                     |                 |                         |       |       |                                |
|              | 104                    | Ватрушка                            | 150             | 13,92                   | 7,5   | 1,67  | 129,41                         |
|              | 62                     | Чай                                 | 180             | 0,02                    | -     | -     | 0,019                          |
|              |                        | фрукт                               |                 |                         |       |       |                                |
| <b>итого</b> |                        |                                     | 250             | 13,94                   | 7,5   | 1,67  | 129,429                        |

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

## Меню на 29 апреля 2025 г.

Сад

(режим работы группы 12 ч)



| №<br>реп.    | № техно-<br>лог. карты | Прием пищи, наимено-<br>вание блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |       | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) |
|--------------|------------------------|-------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|-------|--------------------------------|
|              |                        |                                     |                 | Б                       | Ж     | У     |                                |
| <b>1</b>     |                        | <b>Завтрак:</b>                     |                 |                         |       |       |                                |
|              | 98                     | Каша пшенная на молоке              | 175             | 2,3                     | 0,66  | 13,3  | 68,4                           |
|              | 50                     | Хлеб пшеничный                      | 40              | 3,2                     | 0,4   | 20    | 96                             |
|              | 62                     | Чай                                 | 180             | 3,93                    | 0,32  | 0,07  | 18,84                          |
|              | к/к                    | Кондитерское изделие                | 30              |                         |       |       |                                |
| <b>ИТОГО</b> |                        |                                     | 430             | 9,43                    | 0,98  | 33,37 | 183,24                         |
| <b>2</b>     |                        | <b>2 завтрак:</b>                   |                 |                         |       |       |                                |
|              | 65                     | Снежок                              | 180             |                         |       |       |                                |
| <b>ИТОГО</b> |                        |                                     | 180             |                         |       |       |                                |
| <b>3</b>     |                        | <b>Обед:</b>                        |                 |                         |       |       |                                |
|              | 1                      | Суп Кудрявый                        | 180             | 7                       | 7,32  | 52    | 302,8                          |
|              | 24                     | Рис отварной                        | 130             | 5,56                    | 3,73  | 34,93 | 199,3                          |
|              | 64                     | Тефтели из рыбы                     | 100             | 1,3                     | 0,86  | 4,27  | 30,06                          |
|              | 67                     | Соус красный                        | 20              | 11,62                   | 42,03 | 80,18 | 745                            |
|              | 31                     | Компот                              | 180             | 1,26                    | 0,16  | 38,27 | 154,1                          |
|              | 50                     | Хлеб пшеничный                      | 30              | 2,4                     | 0,3   | 15    | 72                             |
| <b>ИТОГО</b> |                        |                                     | 690             |                         |       |       |                                |
| <b>4</b>     |                        | <b>Уплотненный полдник:</b>         |                 |                         |       |       |                                |
|              | 104                    | Ватрушка                            | 150             | 13,92                   | 7,5   | 1,67  | 129,41                         |
|              | 62                     | Чай                                 | 180             | 0,02                    | -     | -     | 0,019                          |
|              | 42                     | Гуляш                               | 70              | 15,67                   | 10,25 | 2,2   | 163,96                         |
|              | 35                     | Макароны                            | 120             | 2,58                    | 3,13  | 26,72 | 145,35                         |
|              | 50                     | Хлеб                                | 50              | 2,4                     | 0,3   | 15    | 72                             |
|              |                        | фрукт                               |                 |                         |       |       |                                |
| <b>ИТОГО</b> |                        |                                     | 610             | 16,34                   | 7,8   | 44,67 | 201,429                        |

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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

# Меню на 29 апреля 2025 г.

ясли  
(режим работы группы 10,5 ч)

| №<br>реп.    | № техно-<br>лог. карты | Прием пищи, наимено-<br>вание блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |       | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) |
|--------------|------------------------|-------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|-------|--------------------------------|
|              |                        |                                     |                 | Б                       | Ж     | У     |                                |
| <b>1</b>     |                        | <b>Завтрак:</b>                     |                 |                         |       |       |                                |
|              | 98                     | Каша пшенная на молоке              | 175             | 2,3                     | 0,66  | 13,3  | 68,4                           |
|              | 50                     | Хлеб пшеничный                      | 40              | 3,2                     | 0,4   | 20    | 96                             |
|              | 62                     | Чай                                 | 180             | 3,93                    | 0,32  | 0,07  | 18,84                          |
|              | к/к                    | Кондитерское изделие                | 30              |                         |       |       |                                |
| <b>ИТОГО</b> |                        |                                     | 430             | 9,43                    | 0,98  | 33,37 | 183,24                         |
| <b>2</b>     |                        | <b>2 завтрак:</b>                   |                 |                         |       |       |                                |
|              | 65                     | Снежок                              | 180             |                         |       |       |                                |
| <b>ИТОГО</b> |                        |                                     | 180             |                         |       |       |                                |
| <b>3</b>     |                        | <b>Обед:</b>                        |                 |                         |       |       |                                |
|              | 1                      | Суп Кудрявый                        | 180             | 7                       | 7,32  | 52    | 302,8                          |
|              | 24                     | Рис отварной                        | 130             | 5,56                    | 3,73  | 34,93 | 199,3                          |
|              | 64                     | Тефтели из рыбы                     | 100             | 1,3                     | 0,86  | 4,27  | 30,06                          |
|              | 67                     | Соус красный                        | 20              | 11,62                   | 42,03 | 80,18 | 745                            |
|              | 31                     | Компот                              | 180             | 1,26                    | 0,16  | 38,27 | 154,1                          |
|              | 50                     | Хлеб пшеничный                      | 40              | 3,2                     | 0,4   | 20    | 96                             |
| <b>ИТОГО</b> |                        |                                     | 690             |                         |       |       |                                |
| <b>4</b>     |                        | <b>Полдник:</b>                     |                 |                         |       |       |                                |
|              | 104                    | Ватрушка                            | 100             | 13,92                   | 7,5   | 1,67  | 129,41                         |
|              | 62                     | Чай                                 | 180             | 0,02                    | -     | -     | 0,019                          |
|              |                        | фрукт                               |                 |                         |       |       |                                |
| <b>ИТОГО</b> |                        |                                     | 250             | 13,94                   | 7,5   | 1,67  | 129,429                        |

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_