

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



## Меню на 25 июня 2025 г.

Сад  
(режим работы группы 10,5 ч)

| № рец.       | № техно-лог. карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергет. ценность (ккал) |
|--------------|--------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------|
|              |                    |                                |              | Б                    | Ж     | У     |                          |
| <b>1</b>     |                    | <b>Завтрак:</b>                |              |                      |       |       |                          |
|              | 94                 | Каша ячневая                   | 180          | 2,21                 | 1,12  | 11,12 | 63,36                    |
|              | 50                 | Хлеб                           | 30           | 2,4                  | 0,3   | 15    | 72                       |
|              | 48                 | Масло                          | 5            | 0,05                 | 3,63  | 0,07  | 33,1                     |
|              | 31                 | Чай с сахаром                  | 180          | 0,02                 | -     | -     | 0,019                    |
|              |                    |                                |              |                      |       |       |                          |
| <b>итого</b> |                    |                                | 420          | 4,68                 | 5,05  | 26,19 | 168,479                  |
| <b>2</b>     |                    | <b>2 завтрак:</b>              |              |                      |       |       |                          |
|              | 76                 | Сок фруктовый                  | 180          |                      |       |       |                          |
| <b>итого</b> |                    |                                | 180          |                      |       |       |                          |
| <b>3</b>     |                    | <b>Обед:</b>                   |              |                      |       |       |                          |
|              | 20                 | Суп овощной                    | 180          | 4,41                 | 10,39 | 25,72 | 215,46                   |
|              | 25                 | Макароны                       | 130          | 2,58                 | 3,13  | 26,72 | 145,35                   |
|              | <b>41</b>          | Гуляш                          | 80           | 9,92                 | 15,52 | 0     | 186,4                    |
|              | <b>33</b>          | Компот                         | 150          | 0,14                 | 0     | 53,73 | 216,81                   |
|              | 50                 | Хлеб пшеничный                 | 40           | 3,2                  | 0,4   | 20    | 96                       |
|              |                    |                                |              |                      |       |       |                          |
| <b>итого</b> |                    |                                | 650          |                      |       |       |                          |
| <b>4</b>     |                    | <b>Полдник:</b>                |              |                      |       |       |                          |
|              | 102                | Манник                         | 150          | 7,3                  | 4,7   | 1,46  | 112,69                   |
|              | 62                 | Чай                            | 180          | 0,02                 | -     | -     | 0,019                    |
| <b>итого</b> |                    |                                | 330          | 7,32                 | 4,7   | 1,46  | 112,709                  |

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 25 июня 2025 г.

ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

| № рец.       | № техно-лог. карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергет. ценность (ккал) |
|--------------|--------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------|
|              |                    |                                |              | Б                    | Ж     | У     |                          |
| <b>1</b>     |                    | <b>Завтрак:</b>                |              |                      |       |       |                          |
|              | 94                 | Каша ячневая                   | 180          | 2,21                 | 1,12  | 11,12 | 63,36                    |
|              | 50                 | Хлеб                           | 30           | 2,4                  | 0,3   | 15    | 72                       |
|              | 48                 | Масло                          | 5            | 0,05                 | 3,63  | 0,07  | 33,1                     |
|              | 31                 | Чай с сахаром                  | 180          | 0,02                 | -     | -     | 0,019                    |
|              |                    |                                |              |                      |       |       |                          |
| <b>итого</b> |                    |                                | 420          | 4,68                 | 5,05  | 26,19 | 168,479                  |
| <b>2</b>     |                    | <b>2 завтрак:</b>              |              |                      |       |       |                          |
|              | 76                 | Сок фруктовый                  | 180          |                      |       |       |                          |
| <b>итого</b> |                    |                                | 180          |                      |       |       |                          |
| <b>3</b>     |                    | <b>Обед:</b>                   |              |                      |       |       |                          |
|              | 20                 | Суп овощной                    | 180          | 4,41                 | 10,39 | 25,72 | 215,46                   |
|              | 25                 | Макароны                       | 130          | 2,58                 | 3,13  | 26,72 | 145,35                   |
|              | <b>41</b>          | Гуляш                          | 80           | 9,92                 | 15,52 | 0     | 186,4                    |
|              | <b>33</b>          | Компот                         | 150          | 0,14                 | 0     | 53,73 | 216,81                   |
|              | 50                 | Хлеб пшеничный                 | 40           | 3,2                  | 0,4   | 20    | 96                       |
|              |                    |                                |              |                      |       |       |                          |
| <b>итого</b> |                    |                                | 650          |                      |       |       |                          |
| <b>4</b>     |                    | <b>Полдник:</b>                |              |                      |       |       |                          |
|              | 102                | Манник                         | 150          | 7,3                  | 4,7   | 1,46  | 112,69                   |
|              | 62                 | Чай                            | 180          | 0,02                 | -     | -     | 0,019                    |
|              |                    |                                |              |                      |       |       |                          |
| <b>итого</b> |                    |                                | 330          | 7,32                 | 4,7   | 1,46  | 112,709                  |

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_