

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

Меню на 21 июля 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
	31	Чай с сахаром	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
	32	Компот	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: _____

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

Меню на 21 июля 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
	31	Чай с сахаром	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
	32	Компот	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: _____