

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

## Меню на 28 июля 2025 г.

Сад  
(режим работы группы 10,5 ч)

| (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     |                                |
|                              |                       |                                     |                 |                         |      |       |                                |
| 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 28 июля 2025 г.

если  
(режим работы группы 10,5 ч)



| (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     |                                |
| 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: \_\_\_\_\_