

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

Меню на 10 сентября 2025 г.

ясли
(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ технолог.карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	100	Каша ячневая	155	2	0,26	13,08	62,6
	50	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
		Масло					
	62	Чай с лимоном	180	0,02	-	-	0,019
ИТОГО			435	8,75	8,72	33,15	245,719
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	17,71	76,9
ИТОГО			180				
3		Обед:					
	19	Суп овощной	19	2,23	1,57	16,38	88,92
	25	Макароны отварные	130	5,56	3,73	34,93	199,3
	41	Гуляш	41	15,67	10,25	2,2	163,96
	33	Компот	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
ИТОГО			650				
4		Полдник:					
	к/к	Ватрушка с творогом	70	10,5	1,2	-	52,8
	62	Чай	180	0,27	0,17	0,11	3,21
		фрукт					
ИТОГО		Итого	250	10,77	1,37	0,11	56,01

Повар: _____

Кладовщик: _____

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

Меню на 10 сентября 2025 г.

Сад
(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ технолог. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	100	Каша ячневая	155	2	0,26	13,08	62,6
	50	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
		Масло					
	62	Чай с лимоном	180	0,02	-	-	0,019
итого			435	8,75	8,72	33,15	245,719
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	17,71	76,9
итого			180				
3		Обед:					
	19	Суп овощной	19	2,23	1,57	16,38	88,92
	25	Макароны отварные	130	5,56	3,73	34,93	199,3
	41	Гуляш	41	15,67	10,25	2,2	163,96
	33	Компот	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
итого			650				
4		Полдник:					
	к/к	Ватрушка с творогом	70	10,5	1,2	-	52,8
	62	Чай	180	0,27	0,17	0,11	3,21
		фрукт					
итого		Итого	250	10,77	1,37	0,11	56,01

Повар: _____

Кладовщик: _____