



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

Меню на 16 сентября 2025 г.

Сад
(режим работы группы 10,5 ч)

№ реп.	№ технолог.карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	94	Каша кукурузная	200	1,65	0,16	11,3	53,28
	50	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	к/к	Сыр	15				
			400	4,92	4,19	31,37	182,399
ИТОГО							
2		2 завтрак:					
	76	Снежок	100	2,8	3,4	4,0	86,0
			100				
ИТОГО							
3		Обед:					
	15	Суп Гороховый	180	2,2	2,11	6,61	59,3
	24	Рис отварной	130	2,58	3,13	26,72	145,35
	41	Гуляш	70	13,4	5,85	7,74	138,45
	32	Компот	180	0,14	0	53,73	216,81
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
			650	21,52	2,11	76,03	327,31
ИТОГО							
4		Полдник:					
	102	зебра	70	11,82	6,37	1,42	109,91
	62	Чай	150	0,02	-	-	0,019
			250	11,84	6,37	1,42	109,929
ИТОГО							

Повар: _____

Кладовщик: _____

Зарубина Т.Л.