



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

Меню на 18 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:					
	102	Каша пшеничная	155	1,08	0,15	11,4	51,28
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
		сыр					
итого			380	4,35	3,78	31,47	180,39
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	180				
итого			180				
3		Обед:					
	16	Рассольник	180				
	23	Пюре картофельное	130	2,85	7,12	18,8	151,11
	59	Котлета рыбная	80	09,05	7,95	11,29	152,4
	31	Компот	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
итого			660				
4		Полдник:					
	104	Ватрушка с повидлом	150	10,24	6,38	28,2	223,2
	62	Чай	180	0,06		0,01	0,57
итого			330	10,3	6,38	28,21	223,77

Повар: _____

Кладовщик: _____



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

Меню на 18 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:					
	102	Каша пшеничная	155	1,08	0,15	11,4	51,28
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
		сыр					
итого			380	4,35	3,78	31,47	180,39
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	150				
итого			150				
3		Обед:					
	16	Рассольник	150				
	23	Пюре картофельное	130	2,85	7,12	18,8	151,11
	59	Котлета рыбная	80	09,05	7,95	11,29	152,4
	31	Компот	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
итого			660				
4		Полдник:					
	104	Ватрушка с повидлом	100	10,24	6,38	28,2	223,2
	62	Чай	180	0,06		0,01	0,57
итого			280	10,3	6,38	28,21	223,77

Повар: _____

Кладовщик: _____