



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

Меню на 19 сентября 2025 г.

Если
(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:					
	101	Каша Дружба	180	0,38	0,13	3,12	15,15
	70	Батон	40	3,2	0,4	20	96
		масло					
	62	Чай	180	3,93	0,32	0,07	18,84
ИТОГО			420	7,56	4,48	23,26	163,09
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	17,71	76,9
ИТОГО			180				
3		Обед:					
	16	Свекольник	180	0,66	02,02	4,52	42,4
	25	Макароны отварные	130	2,31	2,29	9,74	69,65
	42	гуляш	70		8,8	11,64	173
	32	Компот	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
ИТОГО			640				
4		Полдник:					
		расстегай	70	2,99	0,31	20,01	96,86
	62	Чай с сахаром	180	0,02	-	-	0,019
		фрукт					
ИТОГО			250	3,01	0,31	20,01	96,879

Повар: _____

Кладовщик: _____



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

Меню на 19 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:					
	101	Каша Дружба	180	0,38	0,13	3,12	15,15
	70	Батон	40	3,2	0,4	20	96
		масло					
	62	Чай	180	3,93	0,32	0,07	18,84
итого			420	7,56	4,48	23,26	163,09
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	17,71	76,9
итого			180				
3		Обед:					
	16	Свекольник	180	0,66	02,02	4,52	42,4
	25	Макароны отварные	130	2,31	2,29	9,74	69,65
	42	гуляш	70		8,8	11,64	173
	32	Компот	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
итого			640				
4		Полдник:					
	102	расстегай	70	2,99	0,31	20,01	96,86
	62	Чай с сахаром	180	0,02	-	-	0,019
		фрукт					
итого			250	3,01	0,31	20,01	96,879

Повар: _____

Кладовщик: _____