



Утверждаю:

Заведующий МАДОУ №3 «Колобок»

Зарубина Т.Л.

Меню на 22 сентября 2025 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч)

(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:					
	95	Каша рисовая	155	3,2	0,2	14	67,1
	70	Батон	40	3,2	0,4	20	96
	31	какао	180	3,59	0,29	0,06	17,21
		сыр					
ИТОГО			395	9,99	0,49	34,06	180,31
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	150				
ИТОГО			150				
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	180	8,96	8,12	0,49	110
	62	Чай	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	50	Хлеб	30	2,4	0,3	15	72
		фрукт					
ИТОГО			400	11,63	8,59	15,6	185,21

Повар: _____

Кладовщик: _____

Заведующий МАДОУ №3 «Колобок»

Меню на 22 сентября 2025 г.

ЯСЛИ

(режим работы группы 10,5 ч)

Повар: _____

Кладовщик: _____