

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



Меню 10 октября 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:					
	96	Каша гречневая	200	8,96	8,12	0,49	110,83
	70	Батон	50	9,88	1,25	60,38	293,75
	48	масло					
	49	сыр					
	62	Чай	180	0,27	0,17	0,11	3,21
итого			450	19,11	9,54	60,98	407,79
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	150				
итого			150				
3		Обед:					
	14	Борщ	180	3,93	1,98	14,68	92,56
	35	Перловка отварная	130	3	2,98	12,66	90,55
	41	Гуляш	70	11,92	8,8	11,64	173
	32	Компот	180	0,14	0	53,73	216,81
	50	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
итого			600				
4		Полдник:					
	104	Калач сметанный со сгущенкой	70	15,87	0,95	-	72,45
	31	Чай	180	0,06		0,01	0,57
		фрукт					
итого			250	15,93	0,95	0,01	73,02

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

Заведующий МАДОУ №3 «Колобок»

Утверждаю:

Зарубина Т.Л.



Меню 10 октября 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:					
	96	Каша гречневая	200	8,96	8,12	0,49	110,83
	70	Батон	50	9,88	1,25	60,38	293,75
	48	масло					
	49	сыр					
	62	Чай	180	0,27	0,17	0,11	3,21
итого			450	19,11	9,54	60,98	407,79
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	150				
итого			150				
3		Обед:					
	14	Борщ	180	3,93	1,98	14,68	92,56
	35	Перловка отварная	130	3	2,98	12,66	90,55
	41	Гуляш	70	11,92	8,8	11,64	173
	32	Компот	180	0,14	0	53,73	216,81
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
итого			600				
4		Полдник:					
	104	Калач сметанный со сгущенкой	70	15,87	0,95	-	72,45
	31	Чай	180	0,06		0,01	0,57
		фрукт					
итого			250	15,93	0,95	0,01	73,02

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____