

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

Меню на 21 октября 2025 г.

ясли
(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:					
	98	Каша пшенная на молоке	175	2,3	0,66	13,3	68,4
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	62	Чай	180	3,93	0,32	0,07	18,84
		Кондитерское изделие	30				
			430	9,43	0,98	33,37	183,24
ИТОГО							
2		2 завтрак:					
	76	йогурт	120				
ИТОГО			120				
3		Обед:					
	1	Суп Кудрявый	180	7	7,32	52	302,8
	24	Рис отварной	130	5,56	3,73	34,93	199,3
	59	Тефтели из рыбы	70	1,3	0,86	4,27	30,06
	67	Соус красный	20	11,62	42,03	80,18	745
	31	Компот	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
ИТОГО			690				
4		Полдник:					
	104	Ватрушка с творогом	100	13,92	7,5	1,67	129,41
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
		фрукт					
ИТОГО			250	13,94	7,5	1,67	129,429

Повар: _____

Кладовщик: _____

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

Меню на 21 октября 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:					
	98	Каша пшеничная на молоке	175	2,3	0,66	13,3	68,4
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	62	Чай	180	3,93	0,32	0,07	18,84
		Кондитерское изделие					
			430	9,43	0,98	33,37	183,24
ИТОГО							
2		2 завтрак:					
	76	йогурт	1800				
ИТОГО			180				
3		Обед:					
	1	Суп Кудрявый	180	7	7,32	52	302,8
	24	Рис отварной	130	5,56	3,73	34,93	199,3
	59	Тефтели из рыбы	80	1,3	0,86	4,27	30,06
	67	Соус красный	20	11,62	42,03	80,18	745
	31	Компот	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
ИТОГО			690				
4		Полдник:					
	104	Ватрушка с творогом	150	13,92	7,5	1,67	129,41
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
		фрукт					
ИТОГО			250	13,94	7,5	1,67	129,429

Повар: _____

Кладовщик: _____