

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

Меню на 10 декабря 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:					
	100	Каша ячневая	155	2	0,26	13,08	62,6
	50	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	30	Чай	180	0,02	-	-	0,019
ИТОГО			435	8,75	8,72	33,15	245,719
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	150	0,9	0,18	17,71	76,9
ИТОГО			180				
3		Обед:					
	16	Щи	180	2,23	1,57	16,38	88,92
	25	Макароны отварные	130	5,56	3,73	34,93	199,3
	42	Гуляш	70	15,67	10,25	2,2	163,96
	33	Компот	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
ИТОГО			590				
4		Полдник:					
	104	Зебра	70	10,5	1,2	-	52,8
	62	Чай	180	0,27	0,17	0,11	3,21
		фрукт					
ИТОГО		Итого	250	10,77	1,37	0,11	56,01

Повар: _____

Кладовщик: _____

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

Меню на 10 декабря 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:					
	100	Каша ячневая	150	2	0,26	13,08	62,6
	50	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	48	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	30	Чай	180	0,02	-	-	0,019
итого			435	8,75	8,72	33,15	245,719
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	150	0,9	0,18	17,71	76,9
итого			180				
3		Обед:					
	16	Щи	150	2,23	1,57	16,38	88,92
	25	Макароны отварные	100	5,56	3,73	34,93	199,3
	42	Гуляш	70	15,67	10,25	2,2	163,96
	33	Компот	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
итого			580				
4		Полдник:					
	104	Зебра	70	10,5	1,2	-	52,8
	62	Чай	180	0,27	0,17	0,11	3,21
		фрукт					
итого		Итого	250	10,77	1,37	0,11	56,01

Повар: _____

Кладовщик: _____