

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



## Меню на 26 декабря 2025 г.

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

| №<br>рец. | №<br>технолог. карты | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |       | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) |
|-----------|----------------------|-----------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|-------|--------------------------------|
|           |                      |                                   |                 | Б                       | Ж     | У     |                                |
| <b>1</b>  |                      | <b>Завтрак:</b>                   |                 |                         |       |       |                                |
|           | 101                  | Каша пшенная                      | 150             | 0,38                    | 0,13  | 3,12  | 15,15                          |
|           | 50                   | Хлеб                              | 50              | 3,2                     | 0,4   | 20    | 96                             |
|           | 62                   | Чай                               | 180             | 3,93                    | 0,32  | 0,07  | 18,84                          |
|           |                      |                                   |                 |                         |       |       |                                |
| ИТОГО     |                      |                                   | 420             | 7,56                    | 4,48  | 23,26 | 163,09                         |
|           |                      |                                   |                 |                         |       |       |                                |
| <b>2</b>  |                      | <b>2 завтрак:</b>                 |                 |                         |       |       |                                |
|           | 76                   | Сок фруктовый                     | 150             | 0,9                     | 0,18  | 17,71 | 76,9                           |
| ИТОГО     |                      |                                   | 180             |                         |       |       |                                |
|           |                      |                                   |                 |                         |       |       |                                |
| <b>3</b>  |                      | <b>Обед:</b>                      |                 |                         |       |       |                                |
|           | 16                   | Борщ                              | 150             | 0,66                    | 02,02 | 4,52  | 42,4                           |
|           | 25                   | Макароны отварные                 | 100             | 2,31                    | 2,29  | 9,74  | 69,65                          |
|           | 42                   | Биточек мясной                    | 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             |                         |       |       |                                |
| <b>4</b>  |                      | <b>Полдник:</b>                   |                 |                         |       |       |                                |
|           | 102                  | расстегай                         | 70              | 2,99                    | 0,31  | 20,01 | 96,86                          |
|           | 62                   | Чай с сахаром                     | 180             | 0,02                    | -     | -     | 0,019                          |
|           |                      |                                   |                 |                         |       |       |                                |
| ИТОГО     |                      |                                   | 250             | 3,01                    | 0,31  | 20,01 | 96,879                         |
|           |                      |                                   |                 |                         |       |       |                                |

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 26 декабря 2025 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч)

| №<br>реп. | №<br>технолог. карты | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |       | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) |
|-----------|----------------------|-----------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|-------|--------------------------------|
|           |                      |                                   |                 | Б                       | Ж     | У     |                                |
| <b>1</b>  |                      | <b>Завтрак:</b>                   |                 |                         |       |       |                                |
|           | 101                  | Каша пшенная                      | 155             | 0,38                    | 0,13  | 3,12  | 15,15                          |
|           | 50                   | Хлеб                              | 50              | 3,2                     | 0,4   | 20    | 96                             |
|           | 62                   | Чай                               | 180             | 3,93                    | 0,32  | 0,07  | 18,84                          |
| ИТОГО     |                      |                                   | 420             | 7,56                    | 4,48  | 23,26 | 163,09                         |
| <b>2</b>  |                      | <b>2 завтрак:</b>                 |                 |                         |       |       |                                |
|           | 76                   | Сок фруктовый                     | 150             | 0,9                     | 0,18  | 17,71 | 76,9                           |
| ИТОГО     |                      |                                   | 180             |                         |       |       |                                |
| <b>3</b>  |                      | <b>Обед:</b>                      |                 |                         |       |       |                                |
|           | 16                   | Борщ                              | 180             | 0,66                    | 02,02 | 4,52  | 42,4                           |
|           | 25                   | Макароны отварные                 | 130             | 2,31                    | 2,29  | 9,74  | 69,65                          |
|           | 42                   | Биточек мясной                    | 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             |                         |       |       |                                |
| <b>4</b>  |                      | <b>Полдник:</b>                   |                 |                         |       |       |                                |
|           |                      | расстегай                         | 70              | 2,99                    | 0,31  | 20,01 | 96,86                          |
|           | 62                   | Чай с сахаром                     | 180             | 0,02                    | -     | -     | 0,019                          |
| ИТОГО     |                      |                                   | 250             | 3,01                    | 0,31  | 20,01 | 96,879                         |

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_