

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

Меню на 30 декабря 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	Кашаманная	155	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
итого			430	9,43	0,98	33,37	183,24
2		2 завтрак:					
	76	Сок	150				
итого							
3		Обед:					
	16	Щи	180	7	7,32	52	302,8
	24	Рис отварной	130	5,56	3,73	34,93	199,3
	41	Гуляш	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:					
	К/к	Кондитерское изделие	70	13,92	7,5	1,67	129,41
	62	Чай		0,02	-	-	0,019
итого			250	13,94	7,5	1,67	129,429

Повар: _____

Кладовщик: _____

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

Меню на 30 декабря 2025 г.

если
(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:					
	98	Каша манная	150	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
итого			430	9,43	0,98	33,37	183,24
2		2 завтрак:					
	76	Сок	150				
итого							
3		Обед:					
	16	Щи	150	7	7,32	52	302,8
	24	Рис отварной	80	5,56	3,73	34,93	199,3
	41	Гуляш	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:					
	К/к	Кондитерское изделие	70	13,92	7,5	1,67	129,41
	62	Чай		0,02	-	-	0,019
итого			250	13,94	7,5	1,67	129,429

Повар: _____

Кладовщик: _____