

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



Меню на 12 января 2026 г.

Сад
(режим работы группы 10,5 ч)

(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:					
	93	Каша манная	155	0,83	0,12	7,1	32,8
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
итого			400	4,92	4,19	31,37	182,399
2		2 завтрак:					
	76	Сок	180				
итого			180				
3		Обед:					
	16	Рассольник	180	2,23	1,57	16,38	88,92
	25	Макароны отварные	130	7,45	5,28	33,49	211,25
	41	Гуляш	100	10,46	8,89	8,7	156,99
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	32	Кисель	180	0,98	0,13	29,76	119,85
итого			660	38,54	62,1	202,71	803,76
4		Уплотненный полдник:					
	104	Булочка	100	3	3,2	4,7	60
	30	Чай с сахаром	180	0,67	0,13	5,43	25,66
итого			510	21,87	16,63	30,13	357,41

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 12 января 2026 г.

Ясли
(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ технолог.карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет.
				Б	Ж	У	ценность (ккал)
1		Завтрак:					
	93	Каша манная	155	0,83	0,12	7,1	32,8
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
итого			400	4,92	4,19	31,37	182,399
2		2 завтрак:					
	76	Сок	180				
итого			180				
3		Обед:					
	16	Рассольник	180	2,23	1,57	16,38	88,92
	25	Макароны отварные	130	7,45	5,28	33,49	211,25
	41	Гуляш	100	10,46	8,89	8,7	156,99
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	32	Кисель	180	0,98	0,13	29,76	119,85
итого			660	38,54	62,1	202,71	803,76
4		Уплотненный полдник:					
	104	Булочка	100	3	3,2	4,7	60
	30	Чай с сахаром	180	0,67	0,13	5,43	25,66
итого			510	21,87	16,63	30,13	357,41

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____