

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



Меню на 15 января 2026 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:					
	102	Каша Рябушка	155	1,08	0,15	11,4	51,28
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
		Кондитерское изделие					
ИТОГО			400	4,35	3,78	31,47	180,39
2		2 завтрак:					
	76	Какао	150				
ИТОГО			180				
3		Обед:					
	37	Суп с клецками	180				
	23	Пюре картофельное	130	2,85	7,12	18,8	151,11
	59	Суфле рыбное	80	09,05	7,95	11,29	152,4
	31	Компот	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
ИТОГО			660				
4		Полдник:					
	104	Пирожок	70	10,24	6,38	28,2	223,2
	62	Чай	180	0,06		0,01	0,57
ИТОГО			350	10,3	6,38	28,21	223,77

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 15 января 2026 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:					
	102	Каша Рябушка	150	1,08	0,15	11,4	51,28
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
		Кондитерское изделие					
ИТОГО			400	4,35	3,78	31,47	180,39
2		2 завтрак:					
	76	Какао	150				
ИТОГО			180				
3		Обед:					
	37	Суп с клецками	150				
	23	Пюре картофельное	100	2,85	7,12	18,8	151,11
	59	Суфле рыбное	80	09,05	7,95	11,29	152,4
	31	Компот	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
ИТОГО			660				
4		Полдник:					
	104	Пирожок	70	10,24	6,38	28,2	223,2
	62	Чай	180	0,06		0,01	0,57
ИТОГО			350	10,3	6,38	28,21	223,77

Повар: _____

Кладовщик: _____