

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

Меню 16 января 2026 г.

Сад
(режим работы группы 10,5 ч)

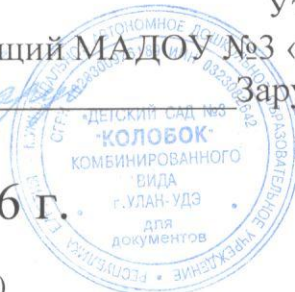
№ рец.	№ технолог. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	96	Каша гречневая	175	8,96	8,12	0,49	110,83
	50	Хлеб	40	9,88	1,25	60,38	293,75
	48	масло	5				
	49	сыр					
	62	Чай	180	0,27	0,17	0,11	3,21
итого			450	19,11	9,54	60,98	407,79
2		2 завтрак:					
	76	Сок	150				
итого			150				
3		Обед:					
	14	Борщ	180	3,93	1,98	14,68	92,56
	35	Перловка отварная	130	3	2,98	12,66	90,55
	41	Гуляш	70	11,92	8,8	11,64	173
	32	Компот	180	0,14	0	53,73	216,81
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
итого			600				
4		Полдник:					
	104	Калач сметанный	70	15,87	0,95	-	72,45
	31	Чай	180	0,06		0,01	0,57
итого			250	15,93	0,95	0,01	73,02

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню 16 января 2026 г.

ясли
(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:					
	96	Каша гречневая	155	8,96	8,12	0,49	110,83
	50	Хлеб	40	9,88	1,25	60,38	293,75
	48	масло	5				
	49	сыр					
	62	Чай	180	0,27	0,17	0,11	3,21
итого			450	19,11	9,54	60,98	407,79
2		2 завтрак:					
	76	Сок	150				
итого			150				
3		Обед:					
	14	Борщ	150	3,93	1,98	14,68	92,56
	35	Перловка отварная	100	3	2,98	12,66	90,55
	41	Гуляш	70	11,92	8,8	11,64	173
	32	Компот	180	0,14	0	53,73	216,81
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
итого			600				
4		Полдник:					
	104	Калач сметанный	70	15,87	0,95	-	72,45
	31	Чай	180	0,06		0,01	0,57
итого			250	15,93	0,95	0,01	73,02

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

* Кладовщик: _____