

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

Меню на 19 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:					
	95	Каша рисовая	175	3,2	0,2	14	67,1
	50	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	31	чай	180	3,59	0,29	0,06	17,21
		масло					
ИТОГО			395	9,99	0,49	34,06	180,31
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	150				
ИТОГО			150				
3		Обед:					
	19	Харчо	180	1,15	3,8	7,47	62,49
	27	Гречка отварная	130	7,45	5,28	33,49	211,25
	41	Шницель	70	3,16	2,79	18,03	102,6
	67	Соус красный	20	2,72	7,83	15,25	144,85
	32	Компот	180	0,14	0	53,73	216,81
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
ИТОГО			660				
4		Полдник:					
	10	омлет	150	8,96	8,12	0,49	110
	62	Чай	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	50	Хлеб	40	2,4	0,3	15	72
		Кондитерское изделие					
ИТОГО			400	11,63	8,59	15,6	185,21

Повар: _____

Кладовщик: _____

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

Меню на 19 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:					
	95	Каша рисовая	155	3,2	0,2	14	67,1
	50	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	31	чай	180	3,59	0,29	0,06	17,21
		масло					
ИТОГО			395	9,99	0,49	34,06	180,31
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	150				
ИТОГО			150				
3		Обед:					
	19	Харчо	150	1,15	3,8	7,47	62,49
	27	Гречка отварная	100	7,45	5,28	33,49	211,25
	41	Шницель	70	3,16	2,79	18,03	102,6
	67	Соус красный	20	2,72	7,83	15,25	144,85
	32	Компот	180	0,14	0	53,73	216,81
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
ИТОГО			660				
4		Полдник:					
	10	омлет	100	8,96	8,12	0,49	110
	62	Чай	180	0,27	0,17	0,11	3,21
	50	Хлеб	40	2,4	0,3	15	72
		Кондитерское изделие					
ИТОГО			300	11,63	8,59	15,6	185,21

Повар: _____

Кладовщик: _____