

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

Меню на 20 января 2026 год

если
(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	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	Йогурт	150				
ИТОГО							
3		Обед:					
	1	Суп Кудрявый	150	7	7,32	52	302,8
	24	Рис отварной	80	5,56	3,73	34,93	199,3
	59	Тефтеля из рыбы	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:					
	104	Ватрушка с творогом	70	13,92	7,5	1,67	129,41
	62	Чай		0,02	-	-	0,019
		фрукт					
ИТОГО			250	13,94	7,5	1,67	129,429

Повар: _____

Кладовщик: _____

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

Меню на 20 января 2026 год

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:					
	98	Каша манная	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	Йогурт	150				
итого							
3		Обед:					
	1	Суп Кудрявый	180	7	7,32	52	302,8
	24	Рис отварной	130	5,56	3,73	34,93	199,3
	59	Тефтеля из рыбы	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:					
	104	Ватрушка с творогом	70	13,92	7,5	1,67	129,41
	62	Чай		0,02	-	-	0,019
		фрукт					
итого			250	13,94	7,5	1,67	129,429

Повар: _____

Кладовщик: _____