

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

Меню на 26 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:					
	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
		Масло порциями	5				
итого			400	4,92	4,19	31,37	182,399
2		2 завтрак:					
	76	Сок	180				
итого			180				
3		Обед:					
	15	Суп гороховый	180	2,23	1,57	16,38	88,92
	27	Гречка отварная	130	7,45	5,28	33,49	211,25
	42	Тефтеля из говядины	70	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		Полдник:					
	104	Ватрушка с творогом	70	3	3,2	4,7	60
	62	Чай	180	0,67	0,13	5,43	25,66
		Фрукт					
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 26 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:					
	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
		Масло порциями	5				
итого			400	4,92	4,19	31,37	182,399
2		2 завтрак:					
	76	Сок	180				
итого			180				
3		Обед:					
	15	Суп гороховый	180	2,23	1,57	16,38	88,92
	27	Гречка отварная	100	7,45	5,28	33,49	211,25
	42	Тефтеля из говядины	70	10,46	8,89	8,7	156,99
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	32	Кисель	150	0,98	0,13	29,76	119,85
итого			660	38,54	62,1	202,71	803,76
4		Полдник:					
	104	Ватрушка с творогом	70	3	3,2	4,7	60
	62	Чай	180	0,67	0,13	5,43	25,66
		Фрукт	40				
итого			510	21,87	16,63	30,13	357,41

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____