

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

## Меню на 27 января 2026 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч)

| №<br>рец. | №<br>технолог. карты | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |      |       | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) |
|-----------|----------------------|-----------------------------------|-----------------|-------------------------|------|-------|--------------------------------|
|           |                      |                                   |                 | Б                       | Ж    | У     |                                |
| <b>1</b>  |                      | <b>Завтрак:</b>                   |                 |                         |      |       |                                |
|           | 97                   | Каша овсяная                      | 175             | 1,65                    | 0,16 | 11,3  | 53,28                          |
|           | 50                   | Хлеб                              | 40              | 3,2                     | 0,4  | 20    | 96                             |
|           | 62                   | Чай                               | 180             | 0,02                    | -    | -     | 0,019                          |
|           |                      | Кондитерское изделие              |                 |                         |      |       |                                |
| итого     |                      |                                   | 400             | 4,92                    | 4,19 | 31,37 | 182,399                        |
| <b>2</b>  |                      | <b>2 завтрак:</b>                 |                 |                         |      |       |                                |
|           | 76                   | Сок                               | 100             | 2,8                     | 3,4  | 4,0   | 86,0                           |
| итого     |                      |                                   | 100             |                         |      |       |                                |
| <b>3</b>  |                      | <b>Обед:</b>                      |                 |                         |      |       |                                |
|           | 17                   | Уха                               | 180             | 2,2                     | 2,11 | 6,61  | 59,3                           |
|           | 25                   | Пюре картофельное                 | 130             | 2,58                    | 3,13 | 26,72 | 145,35                         |
|           | 41                   | Гуляш                             | 70              | 13,4                    | 5,85 | 7,74  | 138,45                         |
|           | 32                   | Компот из шиповника               | 180             | 0,14                    | 0    | 53,73 | 216,81                         |
|           | 50                   | Хлеб пшеничный                    | 40              | 3,2                     | 0,4  | 20    | 96                             |
| итого     |                      |                                   | 650             | 21,52                   | 2,11 | 76,03 | 327,31                         |
| <b>4</b>  |                      | <b>Полдник:</b>                   |                 |                         |      |       |                                |
|           | 10                   | Омлет                             | 70              | 11,82                   | 6,37 | 1,42  | 109,91                         |
|           | 62                   | Чай                               | 180             | 0,02                    | -    | -     | 0,019                          |
|           |                      | фрукт                             |                 |                         |      |       |                                |
| итого     |                      |                                   | 250             | 11,84                   | 6,37 | 1,42  | 109,929                        |

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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

## Меню на 27 января 2026 г.

ясли  
(режим работы группы 10,5 ч)

| №<br>рец. | №<br>технолог. карты | Прием пищи, наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |      |       | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) |
|-----------|----------------------|-----------------------------------|-----------------|-------------------------|------|-------|--------------------------------|
|           |                      |                                   |                 | Б                       | Ж    | У     |                                |
| <b>1</b>  |                      | <b>Завтрак:</b>                   |                 |                         |      |       |                                |
|           | 97                   | Каша овсяная                      | 155             | 1,65                    | 0,16 | 11,3  | 53,28                          |
|           | 50                   | Хлеб                              | 40              | 3,2                     | 0,4  | 20    | 96                             |
|           | 62                   | Чай                               | 180             | 0,02                    | -    | -     | 0,019                          |
|           |                      | Кондитерское изделие              |                 |                         |      |       |                                |
| Итого     |                      |                                   | 400             | 4,92                    | 4,19 | 31,37 | 182,399                        |
| <b>2</b>  |                      | <b>2 завтрак:</b>                 |                 |                         |      |       |                                |
|           | 76                   | Сок                               | 100             | 2,8                     | 3,4  | 4,0   | 86,0                           |
| Итого     |                      |                                   | 100             |                         |      |       |                                |
| <b>3</b>  |                      | <b>Обед:</b>                      |                 |                         |      |       |                                |
|           | 17                   | Уха                               | 150             | 2,2                     | 2,11 | 6,61  | 59,3                           |
|           | 25                   | Пюре картофельное                 | 100             | 2,58                    | 3,13 | 26,72 | 145,35                         |
|           | 41                   | Гуляш                             | 70              | 13,4                    | 5,85 | 7,74  | 138,45                         |
|           | 32                   | Компот из шиповника               | 180             | 0,14                    | 0    | 53,73 | 216,81                         |
|           | 50                   | Хлеб пшеничный                    | 40              | 3,2                     | 0,4  | 20    | 96                             |
| Итого     |                      |                                   | 650             | 21,52                   | 2,11 | 76,03 | 327,31                         |
| <b>4</b>  |                      | <b>Полдник:</b>                   |                 |                         |      |       |                                |
|           | 10                   | Омлет                             | 70              | 11,82                   | 6,37 | 1,42  | 109,91                         |
|           | 62                   | Чай                               | 180             | 0,02                    | -    | -     | 0,019                          |
|           |                      | фрукт                             |                 |                         |      |       |                                |
| Итого     |                      |                                   | 250             | 11,84                   | 6,37 | 1,42  | 109,929                        |

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_