

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

## Меню на 29 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>                   |                 |                         |      |       |                                |
|           | 102                  | Каша пшеничная                    | 155             | 1,08                    | 0,15 | 11,4  | 51,28                          |
|           | 50                   | Хлеб пшеничный                    | 40              | 3,2                     | 0,4  | 20    | 96                             |
|           | 62                   | Чай                               | 180             | 0,02                    | -    | -     | 0,019                          |
|           |                      | Кондитерское изделие              |                 |                         |      |       |                                |
| ИТОГО     |                      |                                   | 380             | 4,35                    | 3,78 | 31,47 | 180,39                         |
| <b>2</b>  |                      | <b>2 завтрак:</b>                 |                 |                         |      |       |                                |
|           | 76                   | Сок фруктовый                     | 150             |                         |      |       |                                |
| ИТОГО     |                      |                                   | 150             |                         |      |       |                                |
| <b>3</b>  |                      | <b>Обед:</b>                      |                 |                         |      |       |                                |
|           | 16                   | Рассольник со сметаной            | 180             |                         |      |       |                                |
|           | 23                   | Рис отварной                      | 130             | 2,85                    | 7,12 | 18,8  | 151,11                         |
|           | 59                   | Котлета рыбная                    | 70              | 09,05                   | 7,95 | 11,29 | 152,4                          |
|           | 31                   | Компот из шиповника               | 180             | 1,26                    | 0,16 | 38,27 | 154,1                          |
|           | 50                   | Хлеб пшеничный                    | 40              | 3,2                     | 0,4  | 20    | 96                             |
|           |                      |                                   |                 |                         |      |       |                                |
|           |                      |                                   |                 |                         |      |       |                                |
| ИТОГО     |                      |                                   | 660             |                         |      |       |                                |
| <b>4</b>  |                      | <b>Полдник:</b>                   |                 |                         |      |       |                                |
|           | 104                  | Булочка                           | 70              | 10,24                   | 6,38 | 28,2  | 223,2                          |
|           | 62                   | Чай                               | 180             | 0,06                    |      | 0,01  | 0,57                           |
|           |                      | фрукт                             |                 |                         |      |       |                                |
| ИТОГО     |                      |                                   | 330             | 10,3                    | 6,38 | 28,21 | 223,77                         |

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 29 января 2026 г.

ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

| №<br>реп. | №<br>технолог.карты | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |      |       | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) |
|-----------|---------------------|-----------------------------------|-----------------|-------------------------|------|-------|--------------------------------|
|           |                     |                                   |                 | Б                       | Ж    | У     |                                |
| 1         |                     | Завтрак:                          |                 |                         |      |       |                                |
|           | 102                 | Каша пшеничная                    | 150             | 1,08                    | 0,15 | 11,4  | 51,28                          |
|           | 50                  | Хлеб пшеничный                    | 40              | 3,2                     | 0.4  | 20    | 96                             |
|           | 62                  | Чай                               | 180             | 0,02                    | -    | -     | 0,019                          |
|           |                     | Кондитерское изделие              |                 |                         |      |       |                                |
| итого     |                     |                                   | 380             | 4,35                    | 3,78 | 31,47 | 180,39                         |
|           |                     |                                   |                 |                         |      |       |                                |
| 2         |                     | 2 завтрак:                        |                 |                         |      |       |                                |
|           | 76                  | Сок фруктовый                     | 150             |                         |      |       |                                |
| итого     |                     |                                   | 150             |                         |      |       |                                |
| 3         |                     | Обед:                             |                 |                         |      |       |                                |
|           | 16                  | Рассольник со сметаной            | 150             |                         |      |       |                                |
|           | 23                  | Рис отварной                      | 100             | 2,85                    | 7,12 | 18,8  | 151,11                         |
|           | 59                  | Котлета рыбная                    | 70              | 09.05                   | 7.95 | 11.29 | 152.4                          |
|           | 31                  | Компот из шиповника               | 180             | 1,26                    | 0,16 | 38,27 | 154,1                          |
|           | 50                  | Хлеб пшеничный                    | 40              | 3.2                     | 0.4  | 20    | 96                             |
|           |                     |                                   |                 |                         |      |       |                                |
|           |                     |                                   |                 |                         |      |       |                                |
| итого     |                     |                                   | 660             |                         |      |       |                                |
|           |                     |                                   |                 |                         |      |       |                                |
| 4         |                     | Полдник:                          |                 |                         |      |       |                                |
|           | 104                 | Булочка                           | 70              | 10,24                   | 6,38 | 28,2  | 223,2                          |
|           | 62                  | Чай                               | 180             | 0,06                    |      | 0,01  | 0,57                           |
|           |                     | фрукт                             |                 |                         |      |       |                                |
| итого     |                     |                                   | 280             | 10,3                    | 6,38 | 28,21 | 223,77                         |

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_