

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ №3 «Колобок»

Зарубина Т.Л.

## Меню на 11 марта 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	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	98	Каша пшенная	155	2	0,26	13,08	62,6
	50	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	49	Сыр					
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
ИТОГО			435	8,75	8,72	33,15	245,719
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	76	Сок фруктовый	150	0,9	0,18	17,71	76,9
ИТОГО			180				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	19	Суп овощной со сметаной	180	2,23	1,57	16,38	88,92
	35	Перловка отварная	130	5,56	3,73	34,93	199,3
	41	Гуляш	70	15,67	10,25	2,2	163,96
	32	Компот	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
ИТОГО			650				
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>					
	к/к	Манник со сгущенкой	70	10,5	1,2	-	52,8
	62	Чай	180	0,27	0,17	0,11	3,21
ИТОГО		Итого	250	10,77	1,37	0,11	56,01

Повар: \_\_\_\_\_

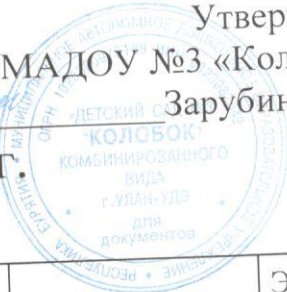
Кладовщик: \_\_\_\_\_

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ №3 «Колобок»

Зарубина Т.Л.

# Меню на 11 марта 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	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	98	Каша пшеничная	150	2	0,26	13,08	62,6
	50	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	49	Сыр					
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
Итого			435	8,75	8,72	33,15	245,719
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	76	Сок фруктовый	150	0,9	0,18	17,71	76,9
Итого			180				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	19	Суп овощной со сметаной	150	2,23	1,57	16,38	88,92
	35	Перловка отварная	100	5,56	3,73	34,93	199,3
	41	Гуляш	70	15,67	10,25	2,2	163,96
	32	Компот	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
Итого			650				
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>					
	к/к	Манник со сгущенкой	70	10,5	1,2	-	52,8
	62	Чай	180	0,27	0,17	0,11	3,21
Итого		Итого	250	10,77	1,37	0,11	56,01

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_