

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



## Меню на 12 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>					
	102	Каша Рябушка	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			400	4,35	3,78	31,47	180,39
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	65	Снежок	100				
итого			100				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	37	Суп с клецками	180				
	38	Жаркое по домашнему	200	22,02	6,79	19,95	259
	31	Компот	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	Расстегай с рыбой	70	10,24	6,38	28,2	223,2
	31	Чай с сахаром	180	0,06		0,01	0,57
итого			350	10,3	6,38	28,21	223,77

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

# Меню на 12 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>					
	102	Каша Рябушка	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			400	4,35	3,78	31,47	180,39
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	65	Снежок	100				
итого			100				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	37	Суп с клецками	150				
	38	Жаркое по домашнему	200	22,02	6,79	19,95	259
	31	Компот	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	Расстегай с рыбой	70	10,24	6,38	28,2	223,2
	31	Чай с сахаром	180	0,06		0,01	0,57
итого			350	10,3	6,38	28,21	223,77

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_