

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



## Меню на 16 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>					
	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				
<b>итого</b>			400	4,92	4,19	31,37	182,399
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	76	Сок	180				
<b>итого</b>			180				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	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
<b>итого</b>			660	38,54	62,1	202,71	803,76
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>					
	10	Омлет	70	3	3,2	4,7	60
	62	Чай	180	0,67	0,13	5,43	25,66
		Кондитерское изделие					
<b>итого</b>			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 16 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>					
	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				
<b>итого</b>			400	4,92	4,19	31,37	182,399
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	76	Сок	180				
<b>итого</b>			180				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	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
<b>итого</b>			660	38,54	62,1	202,71	803,76
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>					
	10	Омлет	100	3	3,2	4,7	60
	62	Чай	180	0,67	0,13	5,43	25,66
		Кондитерское изделие					
<b>итого</b>			510	21,87	16,63	30,13	357,41

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_