

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



## Меню на 17 марта 2026г.

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>					
	101	Каша Дружба	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>					
	65	Снежок	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>					
	104	Ватрушка с творогом	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 17 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>					
	101	Каша Дружба	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>					
	65	Снежок	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>					
	104	Ватрушка с творогом	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: \_\_\_\_\_