

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

Меню на 18 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	
1		Завтрак:					
	100	Каша рисовая	155	2	0,26	13,08	62,6
	50	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
		Сыр					
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
итого			435	8,75	8,72	33,15	245,719
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	150	0,9	0,18	17,71	76,9
итого			180				
3		Обед:					
	19	Щи со сметаной	180	2,23	1,57	16,38	88,92
	25	Макароны отварные	130	5,56	3,73	34,93	199,3
	41	Гуляш	70	15,67	10,25	2,2	163,96
	33	Компот	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
итого			650				
4		Полдник:					
	104	Пирожок с печенью	70	10,5	1,2	-	52,8
	30	Чай с сахаром	180	0,27	0,17	0,11	3,21
		фрукт					
итого		Итого	250	10,77	1,37	0,11	56,01

Повар: _____

Кладовщик: _____

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

Меню на 18 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	
1		Завтрак:					
	100	Каша рисовая	150	2	0,26	13,08	62,6
	50	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
		Сыр					
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
итого			435	8,75	8,72	33,15	245,719
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	150	0,9	0,18	17,71	76,9
итого			180				
3		Обед:					
	19	Щи со сметаной	150	2,23	1,57	16,38	88,92
	25	Макароны отварные	100	5,56	3,73	34,93	199,3
	41	Гуляш	70	15,67	10,25	2,2	163,96
	33	Компот	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
итого			650				
4		Полдник:					
	104	Пирожок с печенью	70	10,5	1,2	-	52,8
	30	Чай с сахаром	180	0,27	0,17	0,11	3,21
		фрукт					
итого		Итого	250	10,77	1,37	0,11	56,01

Повар: _____

Кладовщик: _____