

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

Меню на 19 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:					
	102	Каша пшеничная	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			380	4,35	3,78	31,47	180,39
2		2 завтрак:					
	76	Йогурт	150				
итого			150				
3		Обед:					
	16	Рассольник со сметаной	150				
	23	Рис отварной	100	2,85	7,12	18,8	151,11
	59	Котлета рыбная	70	09,05	7,95	11,29	152,4
	31	Компот из шиповника	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
итого			660				
4		Полдник:					
	104	Булочка дорожная	70	10,24	6,38	28,2	223,2
	33	Какао	180	0,06		0,01	0,57
итого			280	10,3	6,38	28,21	223,77

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 19 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:					
	102	Каша пшеничная	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			380	4,35	3,78	31,47	180,39
2		2 завтрак:					
	76	Йогурт	150				
итого			150				
3		Обед:					
	16	Рассольник со сметаной	180				
	23	Рис отварной	130	2,85	7,12	18,8	151,11
	59	Котлета рыбная	70	09,05	7,95	11,29	152,4
	31	Компот из шиповника	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
итого			660				
4		Полдник:					
	104	Булочка дорожная	70	10,24	6,38	28,2	223,2
	33	Какао	180	0,06		0,01	0,57
итого			330	10,3	6,38	28,21	223,77

Повар: _____

Кладовщик: _____