

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



Меню на 20 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:					
	101	Каша овсяная	150	0,38	0,13	3,12	15,15
	50	Хлеб	50	3,2	0,4	20	96
	62	Чай	180	3,93	0,32	0,07	18,84
		масло					
итого			420	7,56	4,48	23,26	163,09
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	150	0,9	0,18	17,71	76,9
итого			180				
3		Обед:					
	16	Свекольник со сметаной	150	0,66	02,02	4,52	42,4
	25	Макароны отварные	100	2,31	2,29	9,74	69,65
	42	Биточек мясной	70		8,8	11,64	173
	32	Компот	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
итого			640				
4		Полдник:					
	104	Калач со сгущенным молоком	70	2,99	0,31	20,01	96,86
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
		фрукт					
итого			250	3,01	0,31	20,01	96,879

Повар: _____

Кладовщик: _____