

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



Меню на 24 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:					
	1	Каша гречневая	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:					
	Сок		100				
итого			100				
3		Обед:					
	1	Суп Кудрявый	150				
	25	Рис отварной	100	2,85	7,12	18,8	151,11
	61	Суфле из рыбы	70	09,05	7,95	11,29	152,4
	32	Компот из шиповника	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
		Огурец					
итого			540				
4		Полдник:					
	104	Пирожок с картошкой	70	10,24	6,38	28,2	223,2
	31	Чай с сахаром	180	0,06		0,01	0,57
		фрукт					
итого			250	10,3	6,38	28,21	223,77

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 24 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:					
	1	Каша гречневая	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	Сок	100				
итого			100				
3		Обед:					
	1	Суп Кудрявый	180				
	25	Рис отварной	130	2,85	7,12	18,8	151,11
	61	Суфле из рыбы	70	09,05	7,95	11,29	152,4
	32	Компот из шиповника	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
		Огурец					
итого			600				
4		Полдник:					
	104	Пирожок с картошкой	70	10,24	6,38	28,2	223,2
	31	Чай с сахаром	180	0,06		0,01	0,57
		фрукт					
итого			250	10,3	6,38	28,21	223,77

Повар: _____

Кладовщик: _____