

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



Меню на 30 апреля 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
	31	Чай с лимоном	180	0,02	-	-	0,019
		Кондитерское изделие					
итого			380	4,35	3,78	31,47	180,39
2		2 завтрак:					
	76	Йогурт	100				
итого			100				
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	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 30 апреля 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
	31	Чай с лимоном	180	0,02	-	-	0,019
		Кондитерское изделие					
итого			380	4,35	3,78	31,47	180,39
2		2 завтрак:					
	76	Йогурт	100				
итого			100				
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	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: _____