

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



Меню на 21 мая 2026 г.

ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

№ реп.	№ технолог. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	102	Каша Рябушка	150	6,1	10,3	35,08	159,75
	50	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	67,8
	62	Чай	150	0,02	-	-	0,019
		Кондитерское изделие	20	1,0	1,4	16,76	70
итого			350	9,42	6,98	66,74	297,5699
2		2 завтрак:					
	65	Йогурт	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого			100				
3		Обед:					
	18	Суп с клецками	150	4,6	3,9	14,1	111,06
	25	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,62	92
	282	Котлета мясная	60	8,2	6,2	8,2	121,8
	398	Компот из шиповника	150	0,98	0,13	29,76	65,8
	50	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	67,8
итого			660				
4		Полдник:					
	104	Расстегай с рыбой	70	4,5	5,1	21,7	127,9
	31	Чай с сахаром	150	0,04	0,05	0,012	28
итого			310	4,94	5,558	31,512	203,9
	ккал		1250	50,76	41,87	283,67	1312,68

Повар: _____

Кладовщик: _____

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

Меню на 21 мая 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 Рябушка	200	5,5	8,75	29,27	213
	50	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,4	19,6	96
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
		Кондитерское изделие	40	2,0	2,8	30,0	140
итого			460	10,32	11,97	78,87	449,019
2		2 завтрак:					
	65	Йогурт	100	4,35	4,8	33,52	132,75
итого			100				
3		Обед:					
	18	Суп с клецками	200	6,1	5,2	18,8	148,08
	25	Пюре картофельное	130	3,06	4,89	20,43	119,6
	282	Котлета мясная	70	8,3	6,1	10,8	161,4
	398	Компот из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79
	50	Хлеб пшеничный	50	2,8	0,4	19,6	113
итого			630	20,87	16,75	88,3	621,08
4		Полдник:					
	99	Расстегай с рыбой	70	5,3	6,0	25,3	149
	31	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40
итого			350	5,76	6,428	45,09	245,4
	ккал		1540	49,41	50,07	239,8	1415,7

Повар: _____

Кладовщик: _____