

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

## Меню на 10 июня 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	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	2	Каша рисовая	200	2,32	3,96	24,08	142,0
	50	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96,0
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
Итого			440				
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	76	Сок фруктовый	100	0,9	0,18	17,71	76,9
Итого			100				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	19	Щи со сметаной	180	2,23	1,57	16,38	88,92
	25	Макаронны отварные	130	5,56	3,73	34,93	199,3
	42	Гуляш	70	15,67	10,25	2,2	163,96
	32	Компот	180	0,4	0,018	24,98	101,7
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
Итого			600				
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>					
	104	Пирожок	70	8,96	4,78	18,5	146,4
	30	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0
Итого		Итого	250				

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

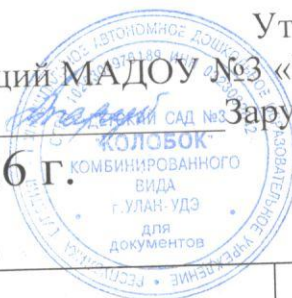
Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ №3 «Колобок»

Зарубина Т.Л.

## Меню на 10 июня 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	
<b>1</b>		<b>Завтрак:</b>					
	2	Каша рисовая	150	2	0,26	13,08	62,6
	50	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
Итого			380				
<b>2</b>		<b>2 завтрак:</b>					
	76	Сок фруктовый	100	0,9	0,18	17,71	76,9
Итого			100				
<b>3</b>		<b>Обед:</b>					
	19	Щи со сметаной	150	2,23	1,57	16,38	88,92
	25	Макароны отварные	100	5,56	3,73	34,93	199,3
	42	Гуляш	70	15,67	10,25	2,2	163,96
	32	Компот	180	0,4	0,018	24,98	101,7
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
Итого			540				
<b>4</b>		<b>Полдник:</b>					
	104	Пирожок	70	70	8,96	4,78	18,5
	30	Чай с сахаром	180	180	0,06	0,02	9,99
Итого		Итого	250				

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_