

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



Меню на 18 июня 2026 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч)

№ реп.	№ техно- лог. карты	Прием пищи, наименова- ние блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет.
				Б	Ж	У	ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	102	Каша овсяная	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
итого			460	10,32	11,97	78,87	449,019
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	100	4,35	4,8	33,52	132,75
итого			100				
3		Обед:					
	18	Суп Шахтерский	200	6,1	5,2	18,8	148,08
	25	Рис отварной	130	3,06	4,89	20,43	119,6
	41	Гуляш	70	8,3	6,1	10,8	161,4
	32	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:					
	к/к	Кондитерское изделие	70	5,3	6,0	25,3	149
	31	Чай	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: _____

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



Меню на 18 июня 2026 г.

ясли
(режим работы группы 10,5 ч)

№ реп.	№ техно- лог. карты	Прием пищи, наименова- ние блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	102	Каша овсяная	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
			20	1,0	1,4	16,76	70
итого			350	9,42	6,98	66,74	297,5699
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого			100				
3		Обед:					
	18	Суп Шахтерский	150	4,6	3,9	14,1	111,06
	25	Рис отварной	100	2,04	3,2	13,62	92
	41	Гуляш	60	8,2	6,2	8,2	121,8
	32	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:					
	к/к	Кондитерское изделие	70	4,5	5,1	21,7	127,9
	31	Чай	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: _____