

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



Меню на 16 июля 2026 г.

Сад

(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 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
		сыр	40	2,0	2,8	30,0	140
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 с макаронными из- делиями	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	Пирожок с печенью	70	5,3	6,0	25,3	149
	31	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40
		Фрукт					
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 16 июля 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 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
		сыр	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 с макаронными из- делиями	150	4,6	3,9	14,1	111,06
	25	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,62	92
	282	гуляш	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	Пирожок с печенью	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: _____