

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



Меню на 21 июля 2026 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ техно- лог. карты	Прием пищи, наимено- вание блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	101	Каша Дружба	175	1,65	0,16	11,3	53,28
	50	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
		сыр					
ИТОГО			400	4,92	4,19	31,37	182,399
2		2 завтрак:					
	76	Сок	100	2,8	3,4	4,0	86,0
ИТОГО			100				
3		Обед:					
	15	Рассольник со сметаной	180	2,2	2,11	6,61	59,3
	25	Макароны отварные	130	2,58	3,13	26,72	145,35
	41	Котлета мясная	70	13,4	5,85	7,74	138,45
	32	Компот	180	0,14	0	53,73	216,81
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
ИТОГО			650	21,52	2,11	76,03	327,31
4		Полдник:					
	104	омлет	70	11,82	6,37	1,42	109,91
	62	Чай	180	0,02	-	-	0,019
		фрукт					
ИТОГО			250	11,84	6,37	1,42	109,929

Повар: _____

Кладовщик: _____