

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

Меню на 22 июля 2026 г.

ясли
(режим работы группы 10,5 ч)

№ реп.	№ техно- лог.карты	Прием пищи, наиме- нование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	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				
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	100	0,9	0,18	17,71	76,9
ИТОГО			100				
3		Обед:					
	19	Суп с клецками	150	2,23	1,57	16,38	88,92
	25	Картофельное пюре	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				
4		Полдник:					
	104	Расстегай с рыбой	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: _____

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

Меню на 22 июля 2026 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ техно-лог. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	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				
2		2 завтрак:					
	76	Сок фруктовый	100	0,9	0,18	17,71	76,9
ИТОГО			100				
3		Обед:					
	19	Суп с клецками	180	2,23	1,57	16,38	88,92
	25	Картофельное пюре	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				
4		Полдник:					
	104	Расстегай с рыбой	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: _____