

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



Меню на 23 июля 2026 г.

если

(режим работы группы 10,5 ч)

№ реп.	№ техно- лог. карты	Прием пищи, наименова- ние блюда	Масса порции	Пищевые веще- ства (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	102	Каша пшеничная	150	1,08	0,15	11,4	51,28
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	31	Чай	180	0,02	-	-	0,019
ИТОГО			380	4,35	3,78	31,47	180,39
2		2 завтрак:					
	76	Сок	100				
ИТОГО			100				
3		Обед:					
	16	Суп шахтерский	150				
	23	Рис отварной	100	2,85	7,12	18,8	151,11
	59	Котлета рыбная	70	09,05	7,95	11,29	152,4
	31	Компот из яблок	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
ИТОГО			660				
4		Полдник:					
	104	Булочка дорожная	70	10,24	6,38	28,2	223,2
	31	Чай	180	0,06		0,01	0,57
ИТОГО			280	10,3	6,38	28,21	223,77

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 23 июля 2026 г.

Сад

(режим работы группы 10,5 ч)

(режим работы группы 10,5 ч)							
№ реп.	№ техно- лог.карты	Прием пищи, наимено- вание блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	102	Каша пшеничная	155	1,08	0,15	11,4	51,28
	50	Хлеб пшеничный	40	3,2	0.4	20	96
	31	Чай	180	0,02	-	-	0,019
ИТОГО			380	4,35	3,78	31,47	180,39
2		2 завтрак:					
	76	Сок	100				
ИТОГО			100				
3		Обед:					
	16	Суп шахтерский	180				
	23	Рис отварной	130	2,85	7,12	18,8	151,11
	59	Котлета рыбная	70	09.05	7.95	11.29	152.4
	31	Компот из яблок	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	50	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	20	96
ИТОГО			660				
4		Полдник:					
	104	Булочка дорожная	70	10,24	6,38	28,2	223,2
	32	Чай	180	0,06		0,01	0,57
ИТОГО			330	10,3	6,38	28,21	223,77

Повар: _____

Кладовщик: _____