

Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»
Зарубина Т.Л.



Меню на 7 Февраля 2025г Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	215	Каша гречневая	130	8,96	8,12	0,49	110,83
		Масло	5	3,94	3,26	16,458	112,1
		Хлеб	50	3	1,1	28,7	96
	33	Чай с сахаром	150	2,72	12,96	12,96	89
		Сыр	10				
	итого		425	18,62	25,44	58,608	407,93
2		2 завтрак:					
		Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
	итого		150				
3		Обед:					
	146	Борщ	180	3,93	1,98	14,68	92,56
	321	Перловка отварная	70	3	2,98	12,66	90,55
	41	Гуляш из говядины	60	11,92	8,8	11,64	173
	67	Соус красный	20	2,72	7,83	15,25	74,5
	34	Кисель	180	0,14	0,04	0,9	216,81
		Хлеб пшеничный	40	2,34	13,24	0,54	96
	итого		550	24,05	34,87	55,67	743,42
4		Полдник:					
		Калач сметанный со сгущенным молоком	70	0,14	0,04	0,9	216,81
	132	Чай	180	0,3	0	15,2	0,019
		Фрукт	80	2,34	13,24	0,54	96
	итого		330	2,78	13,28	16,64	312,829
Калорийность всего за день (ккал):							
			1455	75,03	88,99	203,1	1808,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 7 Января 2025г

Ясли

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
215	Каша Гречневая	150	8,96	8,12	0,49	110,83
	Батон	50	3	1,1	28,7	45
33	Чай с сахаром	150	2,72	12,96	12,96	89
	Масло	5	3,94	3,26	16,458	33,1
	Сыр	10				
итого		365	18,62	25,44	58,608	277,93
2	2 завтрак:					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
146	Борщ	200/8	3,93	1,98	14,68	92,56
	Перловка отварная	130	2,725	5,061	22,468	146,5
41	Гуляш из говядины	70	8,93	6,74	8,97	132
34	Кисель	200	0,14	0,04	0,9	216,81
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
		430	17,325	14,021	57,018	635,87
4	Полдник:					
	Калач сметанный со сгущенным молоком	70	0,14	0,04	0,9	216,81
	Картофель запеченный с маслом	200	15,89	1,95	3,11	115,4
к/к	Хлеб	40	2,34	13,24	0,54	96
31	Чай	150	0,04	0,01	6,99	0,019
	Фрукт	70	0,001	0,001	0,015	0,095
итого		530	18,411	15,241	11,555	428,324
Калорийность всего за день (ккал):						
		1475	64,27	70,2	204,6	1370,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 7 Февраля 2025г Сад

(режим работы группы 10,5)

№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
				Б	Ж	У	
	1	Завтрак:					
	215	Каша гречневая	130	8,96	8,12	0,49	110,83
		Масло	5	3,94	3,26	16,458	112,1
		Батон	50	3	1,1	28,7	96
	33	Чай с сахаром	150	2,72	12,96	12,96	89
		Сыр	10				
	2	2 завтрак:					
		Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
	итого		150				
	3	Обед:					
	146	Борщ	200	3,93	1,98	14,68	92,56
	321	Перловка отварная	130	3	2,98	12,66	90,55
	41	Гуляш из говядины	70	11,92	8,8	11,64	173
	34	Кисель	200	0,14	0,04	0,9	216,81
	67	Соус красный	20	2,72	7,83	15,25	74,5
		Хлеб пшеничный	50	2,34	13,24	0,54	96
	итого		670	24,05	34,87	55,67	743,42
	4	Полдник:					
		Калач сметанный со сгущенным молоком	70	0,14	0,04	0,9	216,81
	132	Чай	200	0,3	0	15,2	0,019
		Фрукт	80	2,34	13,24	0,54	96
	итого		350	2,78	13,28	16,64	312,829
Калорийность всего за день (ккал):							
			1595	75,03	88,99	203,1	1808,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____
Кладовщик: _____

Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»

Зарубина Т.Л.



Меню на 7 Февраля 2025г Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
215	Каша гречневая	175	8,96	8,12	0,49	110,83
	Масло	30	3,94	3,26	16,458	33,1
	Батон	50	3	1,1	28,7	96
	Чай с сахаром	180	0,27	0,17	0,11	89
	Сыр	10				
итого		455				
2	2 завтрак:					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
146	Борщ	200	3,93	1,98	14,68	92,56
321	Перловка отварная	130	3	2,98	12,66	90,55
41	Гуляш из говядины	70	11,92	8,8	11,64	173
67	Соус красный	20	2,72	7,83	15,25	74,5
34	Кисель	200	0,14	0,04	0,9	216,81
	Хлеб пшеничный	40	2,34	13,24	0,54	96
итого		660	24,05	34,87	55,67	743,42
4	Уплотненный полдник:					
99	калач сметанный со сгущенным молоком	70	15,87	0,95	2,87	245
	Чай	200	0,3	0	15,2	0,019
	Картофель запеченный с маслом	200				
к/к	Хлеб	40	2,34	13,24	0,54	96
125	Фрукт	80	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		590	22,86	18,99	52,13	429,519
Калорийность всего за день (ккал):						
		1855	75,03	88,99	203,1	1808,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____
Кладовщик: М