



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

Меню на 27 Февраля 2025г Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
215	Каша пшеничная	150	8,96	8,12	0,49	110,83
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
к/к	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
31	Чай	150	0,04	0,01	6,99	28
	Кондитерское изделие	30				
итого		365	11,45	12,06	22,55	243,93
2	2 завтрак:					
	Сок	150	0,5	0	12,7	82,5
итого		150				
3	Обед:					
101	Рассольник	180	0,79	1,08	4,84	134,3
55	Рис отварной	130	1,5	2,2	8,6	77
143	Котлета рыбная	60	11,63	5,72	4,27	115,28
32	Компот из сухофруктов	180	0,33	0,015	20,82	84,75
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
		580	15,85	9,215	48,53	459,33
4	Полдник:					
104	Ватрушка с повидлом	70	3,9	3,06	26,93	151
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	70	0,44	0,19	13,61	87
итого		250	3,92	3,06	26,93	151,019
Калорийность всего за день (ккал):						
		1345	32,91	47,04	119,95	1074,029

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 27 Февраля 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 пшеничная	150	8,96	8,12	0,49	110,83
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
к/к	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
31	Чай	150	0,04	0,01	6,99	28
	Кондитерское изделие	30				
итого		365	11,45	12,06	22,55	243,93
2	2 завтрак:					
	Сок	150	0,5	0	12,7	82,5
итого		150				
3	Обед:					
101	Рассольник	180	0,79	1,08	4,84	134,3
55	Рис отварной	130	1,5	2,2	8,6	77
143	Котлета рыбная	60	11,63	5,72	4,27	115,28
32	Компот из сухофруктов	180	0,33	0,015	20,82	84,75
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
		580	15,85	9,215	48,53	459,33
4	Полдник:					
104	Ватрушка с повидлом	70	3,9	3,06	26,93	151
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
278	Каша гречневая	200	1,96	0,28	20,72	93,24
	Фрукт	70	0,44	0,19	13,61	87
итого		290	5,52	3,26	36,93	247,019
Калорийность всего за день (ккал):						
		1385	32,91	47,04	119,95	1074,029

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

4

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



Меню на 27 Февраля 2025г

Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
215	Каша пшеничная	175	8,96	8,12	0,49	110,83
к/к	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
31	Чай	200	0,06	0,02	9,99	40
	Кондитерское изделие	30				
итого		450	12,27	12,17	30,55	279,93
2	2 завтрак:					
	Сок	150	0,5	0	12,7	123,75
итого		150				
3	Обед:					
101	Рассольник	200	0,79	1,08	4,84	134,3
55	Рис отварной	130	2,36	3,3	12,9	115,54
226	Котлета рыбная	70	11,63	5,72	4,27	115,28
32	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,15	17,71	84,75
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
итого		640	16,71	10,45	49,72	545,87
4	Полдник:					
104	Ватрушка с повидлом	70	6,24	4,89	43,08	241,6
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	70	0,44	0,19	13,61	87
итого		320	6,7	5,08	56,69	328,619
Калорийность всего за день (ккал):						
		1560	40,51	42,17	177,72	1365,5

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:



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

Меню на 27 Февраля 2025г Сад

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
215	Каша пшеничная	175	8,96	8,12	0,49	110,83
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
31	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40
	Кондитерское изделие	30				
итого		430	12,27	12,17	30,55	279,93
2	2 завтрак:					
	Сок	150	0,5	0	12,7	123,75
итого		150				
3	Обед:					
101	Рассольник	200	0,79	1,08	4,84	134,3
55	Рис отварной	130	2,36	3,3	12,9	115,54
226	Котлета рыбная	80	11,63	5,72	4,27	115,28
32	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,15	17,71	84,75
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
итого		650	16,71	10,45	49,72	545,87
4	Уплотненный полдник:					
104	Ватрушка с повидлом	70	6,24	4,89	43,08	241,6
	Чай	200	0,02	-	-	0,019
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
278	Каша гречневая	200	1,96	0,28	20,72	93,24
	Фрукт	70	0,44	0,19	13,61	87
итого		460	10,26	5,56	87,41	517,859
Калорийность всего за день (ккал):						
		1690	42,67	42,81	188,92	1424,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____