



Утверждаю:

Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»

Зарубина Т.Л.

Меню на 7 Марта 2025г Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
215	Каша Рябушка	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	150	2,72	12,96	12,96	89
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	180/8	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
34	Компот	180	0,14	0,04	0,9	216,81
	Хлеб пшеничный	40	2,34	13,24	0,54	96
итого		350	21,33	27,04	40,42	668,92
4	Полдник:					
	Булочка сахарная	70	0,14	0,04	0,9	216,81
132	Чай	180	0,3	0	15,2	0,019
	Фрукт	70	2,34	13,24	0,54	96
итого		320	2,78	13,28	16,64	312,829
Калорийность всего за день (ккал):						
		1245	75,03	88,99	203,1	1808,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

Заведующий МАДОУ

Утверждаю:

МАДОУ

Детский сад №3»

Зарубина Т.Л.

Меню на 7 Марта 2023г

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 Рябушка	150	8,96	8,12	0,49	110,83
	Хлеб	50	3	1,1	28,7	45
33	Чай	150	2,72	12,96	12,96	89
	Масло	5	3,94	3,26	16,458	33,1
итого		355	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	Компот	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:					
	Булочка сахарная	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):						
		1465	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 Марта 2025г

Сад

(режим работы группы 10,5)

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
№ рец.			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
215	Каша Рябушка	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	150	2,72	12,96	12,96	89
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
321	Перловка отварная	130	3	2,98	12,66	90,55
41	Гуляш из говядины	70	11,92	8,8	11,64	173
34	Компот	200	0,14	0,04	0,9	216,81
	Хлеб пшеничный	50	2,34	13,24	0,54	96
итого		450	21,33	27,04	40,42	668,92
4	Полдник:					
	Булочка сахарная	70	0,14	0,04	0,9	216,81
132	Чай	200	0,3	0	15,2	0,019
	Фрукт	70	2,34	13,24	0,54	96
итого		340	2,78	13,28	16,64	312,829
Калорийность всего за день (ккал):						
		1365	75,03	88,99	203,1	1808,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

Заведующий МАДОУ

Утверждаю:

«Детский сад №3»

Зарубина Т.Л.

Меню на 7 Марта 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 Рябушка	175	8,96	8,12	0,49	110,83
	Масло	30	3,94	3,26	16,458	33,1
	Хлеб	50	3	1,1	28,7	96
	Чай	180	0,27	0,17	0,11	89
итого		455				
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
321	Перловка отварная	130	3	2,98	12,66	90,55
41	Гуляш из говядины	70	11,92	8,8	11,64	173
34	Компот	200	0,14	0,04	0,9	216,81
	Хлеб пшеничный	40	2,34	13,24	0,54	96
итого		440	21,33	27,04	40,42	668,92
4	Уплотненный полдник:					
99	Булочка сахарная	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):						
		1635	75,03	88,99	203,1	1808,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____