

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



Меню на 12 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:					
	Суп молочный с рисом	170	5,2	8,1	20	174,7
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай с лимоном	200	0,02	-	-	0,019
	Сыр	10				
итого		425	8,47	12,13	40,07	303,819
2	2 завтрак:					
	Сок	150	0,7	0	19	82,5
итого		150				
3	Обед:					
87	Суп Щи со сметаной	200	6,2	6	10,3	180
26	Макароны отварные	130	4,7	03.01	23	145,6
277	Гуляш из говядины	70	16,5	13,3	4,1	175,75
32	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,09	21.26	96
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
итого		640	29	20,8	47,4	693,35
4	Полдник:					
264	Пирожок с картофелем	70	3,9	0,4	26,6	128,63
	Чай	180	0,27	0,17	0,11	3,21
итого		250	4,17	0,57	26,71	131,84
Калорийность всего за день (ккал):						
		1465				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 12 Марта 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:					
	Суп молочный с рисом	155	5,2	8,1	20	174,7
	Хлеб	40	1,6	0,2	10	48
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай с лимоном	180	0,02	-	-	0,019
	Сыр	10				
итого		390	6,87	11,93	30,07	255,819
2	2 завтрак:					
	Сок	150	0,5	0	12,7	55
итого		150				
3	Обед:					
87	Суп ИЦи со сметаной	180/8	5,16	5,04	8,6	100
26	Лапша отварная	130	2,9	03.01	14,1	89,6
277	Гуляш из говядины	60	15	12,9	3.1	125,3
32	Компот из сухофруктов	180	0,33	0,015	20,82	84,75
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	48
итого		410	24,99	18,69	56,62	447,65
4	Полдник:					
264	Пирожок с картофелем	60	2,8	0,3	19,02	92,09
	Каша гречневая на молоке	200	10,35	0,72	21,65	134,55
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
33	Чай	180	3,15	2,72	31,98	89
итого		250	17,9	3,94	82,65	411,64
Калорийность всего за день (ккал):						
		1200				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 12 Марта 2025г Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Суп молочный с рисом	170	5,2	8,1	20	174,7
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай с лимоном	180	0,05	3,63	0,07	33,1
	Сыр	10				
итого		605	8,52	15,76	40,14	336,919
2	2 завтрак:					
	Сок	150	0,7	0	19	82,5
итого		150				
3	Обед:					
87	Суп Щи со сметаной	200	6,2	6	10,3	180
26	Лапша отварная	130	4,7	03.01	23	145,6
277	Гуляш из говядины	70	16,5	13,3	4.1	175,75
32	Компот из сухофруктов	200	0.7	0.09	21.26	96
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
итого		640	29	20,8	47,4	693,35
4	Полдник:					
264	Пирожок с картофелем	70	3,9	0,4	26,6	128,63
	Чай	200	0,27	0,17	0,11	3,21
итого		270	4,17	0,57	26,71	131,84
Калорийность всего за день (ккал):						
		1665				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 12 Марта 2025г Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Суп молочный с рисом	170	5,2	8,1	20	174,7
	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай с лимоном	200	0,02	-	-	0,019
	Сыр	10				
итого		425	8,47	12,13	40,07	303,819
2	2 завтрак:					
	Сок	150	0,7	0	19	82,5
итого		150				
3	Обед:					
87	Суп Щи со сметаной	200	6,2	6	10,3	180
26	Лапша отварная	130	4,7	03.01	23	145,6
277	Гуляш из говядины	70	16,5	13,3	4.1	175,75
32	Компот из сухофруктов	200	0.7	0.09	21,26	96
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
итого		640				
4	Уплотненный полдник:					
	Пирожок с картофелем	70	10,5	1,2	-	52,8
33	Чай	200	3,67	3,19	15,82	107
260	Каша гречневая на молоке	70	15,67	10,25	2,2	163,96
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
итого		340	29,84	14,64	195,82	323,76
Калорийность всего за день (ккал):						
		1555				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____