

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



## Меню на 21 Марта 2025г Ясли

(режим работы группы 12 ч)

| № рец.                             | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) |
|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|--------|--------|--------------------------------|
|                                    |                                   |                 | Б                    | Ж      | У      |                                |
| <b>1</b>                           | <b>Завтрак:</b>                   |                 |                      |        |        |                                |
| 215                                | Каша Гречневая                    | 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                           |
|                                    | Печенье                           | 30              |                      |        |        |                                |
| итого                              |                                   | 385             | 18,62                | 25,44  | 58,608 | 277,93                         |
| <b>2</b>                           | <b>2 завтрак:</b>                 |                 |                      |        |        |                                |
|                                    | Сок                               | 150             | 4,35                 | 4,8    | 33,52  | 88,5                           |
| итого                              |                                   | 150             |                      |        |        |                                |
| <b>3</b>                           | <b>Обед:</b>                      |                 |                      |        |        |                                |
| 146                                | Борщ                              | 200             | 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                             |
|                                    | Икра кабачковая                   | 20              | 1,6                  | 0,2    | 10     | 48                             |
|                                    |                                   | 650             | 17,325               | 14,021 | 57,018 | 635,87                         |
| <b>4</b>                           | <b>Полдник:</b>                   |                 |                      |        |        |                                |
|                                    | Булочка сахарная                  | 70              | 0,14                 | 0,04   | 0,9    | 216,81                         |
|                                    | Картофель запеченный с<br>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): |                                   |                 |                      |        |        |                                |
|                                    |                                   | 1715            | 64,27                | 70,2   | 204,6  | 1370,4                         |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 21 Марта 2025г Сад

(режим работы группы 10,5)

| № р/р                              | № рец. | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергет.<br>ценность |
|------------------------------------|--------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|----------------------|
|                                    |        |                                   |                 | Б                    | Ж     | У      |                      |
| 1                                  |        | <b>Завтрак:</b>                   |                 |                      |       |        |                      |
|                                    | 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                               | 150             | 2,72                 | 12,96 | 12,96  | 89                   |
|                                    |        | Печенье                           | 30              |                      |       |        |                      |
| 2                                  |        | <b>2 завтрак:</b>                 |                 |                      |       |        |                      |
|                                    |        | Сок                               | 150             | 4,35                 | 4,8   | 33,52  | 88,5                 |
|                                    | итого  |                                   | 150             |                      |       |        |                      |
| 3                                  |        | <b>Обед:</b>                      |                 |                      |       |        |                      |
|                                    | 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                   |
|                                    |        | Икра кабачковая                   | 30              |                      |       |        |                      |
|                                    | итого  |                                   | 480             | 21,33                | 27,04 | 40,42  | 668,92               |
| 4                                  |        | <b>Полдник:</b>                   |                 |                      |       |        |                      |
|                                    |        | 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): |        |                                   |                 |                      |       |        |                      |
| Не содержит ГМО и пищевых добавок  |        |                                   | 1395            | 75,03                | 88,99 | 203,1  | 1808,21              |

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 21 Марта 2025г Сад

(режим работы группы 12)

| № рец.                             | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергет.<br>ценность |
|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|----------------------|
|                                    |                                   |                 | Б                    | Ж     | У      |                      |
| <b>1</b>                           | <b>Завтрак:</b>                   |                 |                      |       |        |                      |
| 215                                | Каша Гречневая                    | 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                   |
|                                    | Печенье                           | 30              |                      |       |        |                      |
| итого                              |                                   | 455             |                      |       |        |                      |
| <b>2</b>                           | <b>2 завтрак:</b>                 |                 |                      |       |        |                      |
|                                    | Сок                               | 150             | 4,35                 | 4,8   | 33,52  | 88,5                 |
| итого                              |                                   | 150             |                      |       |        |                      |
| <b>3</b>                           | <b>Обед:</b>                      |                 |                      |       |        |                      |
| 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                                 | Компот                            | 200             | 0,14                 | 0,04  | 0,9    | 216,81               |
|                                    | Хлеб пшеничный                    | 40              | 2,34                 | 13,24 | 0,54   | 96                   |
|                                    | Икра кабачковая                   | 30              |                      |       |        |                      |
| итого                              |                                   | 670             | 21,33                | 27,04 | 40,42  | 668,92               |
| <b>4</b>                           | <b>Уплотненный полдник:</b>       |                 |                      |       |        |                      |
| 99                                 | Булочка сахарная                  | 70              | 15,87                | 0,95  | 2,87   | 245                  |
|                                    | Чай                               | 200             | 0,3                  | 0     | 15,2   | 0,019                |
|                                    | Картофель запеченный с<br>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): |                                   |                 |                      |       |        |                      |
| Не содержит ГМО и пищевых добавок  |                                   | 1865            | 75,03                | 88,99 | 203,1  | 1808,21              |

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_

Удостоверение  
Детский сад  
"КОЛОБОК"  
Комбинированного  
вида  
города Улан-Удэ  
ИНН 0323082642

(режим работы группы 10,5)

Повар: \_\_\_\_\_  
Кладовщик: \_\_\_\_\_