

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



Меню на 27 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:					
215	Суп молочный с рисом	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
	Сушарик	10				
итого		345	11,45	12,06	22,55	243,93
2	2 завтрак:					
	Апельсин	70	0,5	0	12,7	82,5
итого		70				
3	Обед:					
101	Рассольник	180	0,79	1,08	4,84	134,3
55	Картофельное пюре	130	1,5	2,2	8,6	77
143	Сосиска	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 творогом	70	3,9	3,06	26,93	151
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
278	Картофель запеченный	150	1,96	0,28	20,72	93,24
итого		440	5,52	3,26	36,93	247,019
Калорийность всего за день (ккал):						
		1435	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 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:					
215	Суп молочный с рисом	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
	Сушарик	10				
итого		430	12,27	12,17	30,55	279,93
2	2 завтрак:					
	Апельсин	70	0,5	0	12,7	123,75
итого		70				
3	Обед:					
101	Рассольник	200	0,79	1,08	4,84	134,3
55	Картофельное пюре	130	2,36	3,3	12,9	115,54
226	Сосиска	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 творогом	70	6,24	4,89	43,08	241,6
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
итого		250	6,26	4,89	43,08	241,619
Калорийность всего за день (ккал):						
		1390	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 Марта 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	Суп молочный с рисом	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
	Сухарик	10				
итого		410	12,27	12,17	30,55	279,93
2	2 завтрак:					
	Апельсин	70	0,5	0	12,7	123,75
итого		70				
3	Обед:					
101	Рассольник	200	0,79	1,08	4,84	134,3
55	Картофельное пюре	130	2,36	3,3	12,9	115,54
226	Сосиска	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 творогом	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	Картофель запеченый	200	1,96	0,28	20,72	93,24
итого		460	9,82	5,37	73,8	430,859
Калорийность всего за день (ккал):						
		1590	42,67	42,81	188,92	1424,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 27 Марта 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	Суп молочный с рисом	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
	Сухарик	10				
итого		345	11,45	12,06	22,55	243,93
2	2 завтрак:					
	Апельсин	70	0,5	0	12,7	82,5
итого		70				
3	Обед:					
101	Рассольник	180	0,79	1,08	4,84	134,3
55	Картофельное пюре	130	1,5	2,2	8,6	77
143	Сосиска	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 творогом	70	3,9	3,06	26,93	151
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
итого		250	3,92	3,06	26,93	151,019
Калорийность всего за день (ккал):						
		1245	32,91	47,04	119,95	1074,029

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____