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

Меню на 3 Апреля 2025 г
Ясли
(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	**Завтрак:**					
274	Каша Рябушка	150	1,08	0,15	11,4	51,28
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	15	72
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	150	0,02	6,98	0	0,019
	Сухарик	20				
итого		365	3,55	6,98	26,47	156,399
2	**2 завтрак:**					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	**Обед:**					
2	Суп с клецками	150	4,49	4,75	8,51	93
128	Пюре картофельное	120	1,75	4,38	11,57	92,99
234	Рыба порциями с овощами	50	0,9	7,95	11,29	152,4
	Компот из сухофруктов	180	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,2	10	72
		540	10,42	17,41	71,13	530,24
4	**Полдник:**					
103	Пирожок с капустой	70	10,24	6,38	28,2	223,2
394	Чай с сахаром	130	3,97	0,32	0,07	18,84
	Гуляш из говядины	70	11,92	8,8	11,64	173
394	Рис отварной	110	3,97	0,32	0,07	18,84
	Хлеб пшеничный	40	2,3	3,2	20	96
итого		420	32,4	19,02	59,98	529,88
Калорийность всего за день (ккал):						
		1475	50,76	41,87	283,67	1312,68

Не содержит ГМО и пищевых добавок
Повар:_____
Кладовщик:_____

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

Меню на 3 Апреля 2025г
Сад
(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	**Завтрак:**					
274	Каша Рябушка	175	1,08	0,15	11,4	51,28
	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
	Чай	180	0,02	0	0	0,019
	Сухарик	20				
итого		420	4,34	4,17	31,465	180,399
2	**2 завтрак:**					
	Сок	150	с	4,8	33,52	132,75
итого		150				
3	**Обед:**					
2	Суп с клецками	180	7,44	7,19	13,94	177,8
128	Пюре картофельное	130	2,85	7,12	18,8	152,07
234	Рыба порциями с овощами	80	0,9	7,95	11,29	137,03
349	Компот из сухофруктов	180	1,26	0,16	38,2	104,1
	Хлеб пшеничный	50	2,3	3,2	20	45
итого		620	14,75	25,62	102,23	616
4	**Полдник:**					
103	Пирожок с капустой	70	10,24	6,38	28,2	223,2
394	Чай с сахаром	180	3,97	0,32	0,07	18,84
итого		250	14,21	6,7	28,27	242,04
Калорийность всего за день (ккал):						
		1440	49,41	50,07	239,8	1798,36

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар_____

Кладовщик:_____

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

Меню на 3 Апреля 2025г
Сад
(режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	**Завтрак:**					
274	Каша Рябушка	175	1,08	0,15	11,4	57,9
	Хлеб	50	3,2	0,4	20	96
	Масло	5	0,04	3,62	0,065	33,1
	Чай	180	0,02	0	0	0,019
	Сухарик	20				
итого		430	4,34	4,17	31,465	187,019
2	**2 завтрак:**					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	132,75
итого		150				
3	**Обед:**					
2	Суп с клецками	180	7,44	7,19	13,94	147,3
128	Пюре картофельное	130	2,85	7,12	18,8	272,07
234	Рыба порциями с овощами	80	0,9	7,95	11,29	174,2
349	Компот из сухофруктов	200	1,26	0,16	38,2	154,1
	Хлеб пшеничный	50	2,3	3,2	20	96
итого		640	14,75	25,62	102,23	843,67
4	**Уплотненный полдник:**					
103	Пирожок с капустой	70	10,24	6,38	28,2	223,2
93	Чай с сахаром	180	2,1	2,45	3,29	144,1
	Хлеб пшеничный	40	2,3	3,2	20	96
394	Рис отварной	130	3,97	0,32	0,07	18,84
	Гуляш из говядины	70	11,92	8,8	11,64	173
итого		490	30,53	21,15	63,2	655,14
Калорийность всего за день (ккал):						
		1710	49,41	50,07	239,7	1826,76

Не содержит ГМО и пищевых добавок
Повар:_____
Кладовщик:_____

Утверждаю:

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

Меню на 3 Апреля 2025 г.
Ясли
(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	**Завтрак:**					
274	Каша Рябушка	155	1,08	0,15	11,4	51,28
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	15	72
	Масло	5	0,05	3,63	0,07	33,1
	Чай	150	0,02	6,98	0	0,019
	Сухарик	20				
итого		370	3,55	6,98	26,47	156,399
2	**2 завтрак:**					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	**Обед:**					
2	Суп с клецками	175	4,49	4,75	8,51	93
128	Пюре картофельное	120	1,75	4,38	11,57	92,99
234	Рыба порциямис овощами	70	0,9	7,95	11,29	152,4
	Компот из сухофруктов	150	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,2	10	72
		555	10,42	17,41	71,13	530,24
4	**Полдник:**					
103	Пирожок с капустой	60	10,24	6,38	28,2	223,2
394	Чай с сахром	130	3,97	0,32	0,07	18,84
итого		190	14,21	6,7	28,27	242,04
Калорийность всего за день (ккал):						
		1265	50,76	41,87	283,67	1312,68

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:_____

Кладовщик:_____