

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



## Меню на 15 Апреля 2025г Сад

(режим работы группы 12 ч)

| № рецепта    | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергет. ценность (ккал) |
|--------------|--------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------|
|              |                                |              | Б                    | Ж    | У     |                          |
| <b>1</b>     | <b>Завтрак:</b>                |              |                      |      |       |                          |
|              | Каша Пшеничная                 | 175          | 2,3                  | 0,66 | 13,3  | 68,4                     |
|              | Хлеб                           | 40           | 3,2                  | 0,4  | 20    | 96                       |
|              | Чай                            | 180          | 3,94                 | 4,61 | 33,44 | 18,84                    |
|              | Конфета                        | 10           |                      |      | В     |                          |
| <b>итого</b> |                                | 405          | 9,44                 | 5,67 | 66,74 | 183,24                   |
| <b>2</b>     | <b>2 завтрак:</b>              |              |                      |      |       |                          |
|              | Сок                            | 100          | 4,35                 | 4,8  | 33,52 | 88,5                     |
| <b>итого</b> |                                | 100          |                      |      |       |                          |
| <b>3</b>     | <b>Обед:</b>                   |              |                      |      |       |                          |
| 98           | Суп Кудрявый                   | 200          | 16,56                | 5,03 | 10,4  | 149,31                   |
| 35           | Рис отварной                   | 130          | 3,68                 | 0,3  | 17,63 | 112,3                    |
| 128          | Гуляш                          | 80           | 12,6                 | 9,49 | 6     | 120                      |
|              | Компот                         | 200          | 0,98                 | 0,13 | 29,79 | 119,85                   |
|              | Хлеб пшеничный                 | 40           | 1,6                  | 0,2  | 10    | 48                       |
|              |                                | 650          | 35,42                | 15,2 | 73,82 | 549,46                   |
| <b>4</b>     | <b>Полдник:</b>                |              |                      |      |       |                          |
|              | Ватрушка с творогом            | 70           | 13,92                | 7,5  | 1,67  |                          |
|              | Чай                            | 200          | 0,06                 | 0,05 | 0,012 | 0,42                     |
|              | Фрукт                          | 80           |                      |      |       |                          |
| 260          | Гуляш из говядины              | 70           | 15,67                | 10,3 | 2,2   | 163,96                   |
| 304          | Лапша отварная                 | 130          | 2,58                 | 3,13 | 26,72 | 145,35                   |
|              | Хлеб пшеничный                 | 40           | 3                    | 1,1  | 28,7  | 96                       |
|              |                                |              |                      |      |       | 405,73                   |
| <b>итого</b> |                                | 1180         | 74,85                | 21,7 | 183,8 | 1066,13                  |

Калорийность всего за день (ккал):

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_



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



## Меню на 15 Апреля 2025г

### Сад

(режим работы группы 10,5)

| № рец                              | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергет. ценность (ккал) |
|------------------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------|
|                                    |                                |              | Б                    | Ж    | У     |                          |
| <b>1</b>                           | <b>Завтрак:</b>                |              |                      |      |       |                          |
| 273                                | Каша Пшеничная                 | 175          | 2,3                  | 0,66 | 13,3  | 68,45                    |
|                                    | Хлеб                           | 40           | 3,2                  | 0,4  | 20    | 96                       |
|                                    | Чай                            | 180          | 3,94                 | 0,32 | 0,07  | 18,84                    |
|                                    | Конфета                        | 10           |                      |      |       |                          |
| Итого                              |                                | 400          | 9,44                 | 1,38 | 33,37 | 183,29                   |
| <b>2</b>                           | <b>2 завтрак:</b>              |              |                      |      |       |                          |
|                                    | Сок                            | 100          | 4,35                 | 4,8  | 33,52 | 88,5                     |
| итого                              |                                | 100          |                      |      |       |                          |
| <b>3</b>                           | <b>Обед:</b>                   |              |                      |      |       |                          |
| 98                                 | Суп Кудрявый                   | 180          | 7                    | 7,32 | 52    | 149,31                   |
| 35                                 | Рис отварной                   | 130          | 5,56                 | 3,73 | 34,93 | 199,3                    |
| 128                                | Гуляш                          | 80           | 12,6                 | 9,49 | 6     | 168,7                    |
| 349                                | Компот                         | 180          | 1,26                 | 0,16 | 38,27 | 154,1                    |
|                                    | Хлеб пшеничный                 | 50           | 2,3                  | 0,54 | 19,93 | 96                       |
| итого                              |                                | 638          | 28,72                | 21,2 | 151,1 | 767,41                   |
| <b>4</b>                           | <b>Полдник:</b>                |              |                      |      |       |                          |
|                                    | Ватрушка из творога            | 70           | 13,92                | 7,5  | 1,67  | 129,41                   |
|                                    | Чай                            | 200          | 0,06                 | 0,05 | 0,012 | 0,42                     |
|                                    | Фрукт                          | 80           |                      |      |       |                          |
| итого                              |                                | 400          | 27,9                 | 15   | 3,352 | 259,24                   |
| Калорийность всего за день (ккал): |                                |              |                      |      |       |                          |
|                                    |                                | 1570         |                      |      |       | 1517,3                   |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик: \_\_\_\_\_



Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»



Зарубина Т.Л.

## Меню на 15 Апреля 2025г Ясли

(режим работы группы 10,5)

| № рец                              | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергет. ценность (ккал) |
|------------------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------|
|                                    |                                |              | Б                    | Ж    | У     |                          |
| <b>1</b>                           | <b>Завтрак:</b>                |              |                      |      |       |                          |
|                                    | Каша Пшенная                   | 175          | 2,3                  | 0,66 | 13,3  | 68,45                    |
|                                    | Хлеб пшеничный                 | 40           | 3                    | 1,1  | 28,7  | 96                       |
|                                    | Чай                            | 200          | 3,94                 | 0,32 | 0,07  | 18,84                    |
|                                    | Конфета                        | 10           |                      |      |       |                          |
| итого                              |                                | 425          | 9,24                 | 2,08 | 42,07 | 183,29                   |
| <b>2</b>                           | <b>2 завтрак:</b>              |              |                      |      |       |                          |
|                                    | Сок                            | 100          | 4,35                 | 4,8  | 33,52 | 88,5                     |
| итого                              |                                | 100          |                      |      |       |                          |
| <b>3</b>                           | <b>Обед:</b>                   |              |                      |      |       |                          |
| 98                                 | Суп Кудрявый                   | 200          | 7                    | 7,32 | 52    | 149,31                   |
| 35                                 | Рис отварной                   | 130          | 5,56                 | 3,73 | 34,93 | 199,3                    |
| 67                                 | Гуляш                          | 20           | 0,69                 | 1,95 | 3,09  | 31                       |
| 349                                | Компот                         | 200          | 1,26                 | 0,16 | 38,27 | 154,1                    |
|                                    | Хлеб пшеничный                 | 40           | 3                    | 1,1  | 28,7  | 96                       |
| итого                              |                                | 590          | 17,51                | 14,3 | 157   | 629,71                   |
| <b>4</b>                           | <b>Уплотненный полдник:</b>    |              |                      |      |       |                          |
| 231                                | Ватрушка с творогом            | 70           | 13,92                | 7,5  | 1,67  | 129,41                   |
|                                    | Чай                            | 200          | 0,06                 | 0,05 | 0,012 | 0,42                     |
|                                    | Фрукт                          | 70           |                      |      |       |                          |
| итого                              |                                | 340          |                      |      |       |                          |
| Калорийность всего за день (ккал): |                                | 1455         |                      |      |       |                          |

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: \_\_\_\_\_

Кладовщик \_\_\_\_\_

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



## Меню на 15 Апреля 2025г Ясли

(режим работы группы 12)

| № рец                                     | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергет. ценность (ккал) |
|---|--------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|--------------------------|
|   |                                |              | Б                    | Ж    | У     |                          |
| <b>1</b>                                  | <b>Завтрак:</b>                |              |                      |      |       |                          |
|   | Каша Пшеничная                 | 155          | 2,3                  | 0,66 | 13,3  | 68,45                    |
|   | Хлеб пшеничный                 | 40           | 3                    | 1,1  | 28,7  | 96                       |
|   | Чай                            | 180          | 3,94                 | 0,32 | 0,07  | 18,84                    |
|   | Конфета                        | 10           |                      |      |       |                          |
| <b>итого</b>                              |                                | 385          | 9,24                 | 2,08 | 42,07 | 183,29                   |
| <b>2</b>                                  | <b>2 завтрак:</b>              |              |                      |      |       |                          |
|   | Сок                            | 100          | 4,35                 | 4,8  | 33,52 | 88,5                     |
| <b>итого</b>                              |                                | 100          |                      |      |       |                          |
| <b>3</b>                                  | <b>Обед:</b>                   |              |                      |      |       |                          |
| 98  | Суп Кудрявый                   | 180          | 7                    | 7,32 | 52    | 149,31                   |
| 35  | Рис отварной                   | 130          | 5,56                 | 3,73 | 34,93 | 199,3                    |
| 128                                       | Гуляш                          | 70           | 12,6                 | 9,49 | 6     | 168,7                    |
| 349                                       | Компот                         | 180          | 1,26                 | 0,16 | 38,27 | 154,1                    |
|   | Хлеб пшеничный                 | 40           | 3                    | 1,1  | 28,7  | 96                       |
| <b>итого</b>                              |                                | 600          | 29,42                | 21,8 | 159,9 | 767,41                   |
| <b>4</b>                                  | <b>Уплотненный полдник:</b>    |              |                      |      |       |                          |
| 231                                       | Ватрушка с творогом            | 70           | 13,92                | 7,5  | 1,67  | 129,41                   |
|   | Чай                            | 180          | 0,06                 | 0,05 | 0,012 | 0,42                     |
| 260                                       | Гуляш из говядины              | 70           | 15,67                | 10,3 | 2,2   | 163,96                   |
| 304                                       | Лапша отварная                 | 120          | 2,58                 | 3,13 | 26,72 | 145,35                   |
|   | Хлеб пшеничный                 | 40           | 3                    | 1,1  | 28,7  | 96                       |
|   | Фрукт                          | 70           |                      |      |       |                          |
| <b>итого</b>                              |                                | 550          |                      |      |       |                          |
| <b>Калорийность всего за день (ккал):</b> |                                |              |                      |      |       |                          |
|   |                                | 1635         |                      |      |       |                          |

Не содержит ГМО и пищевых добавок  
Повар: \_\_\_\_\_  
Кладовщик \_\_\_\_\_