

Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»

Зарубина Т.Л.



Меню на 16 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:					
8	Каша Ячневая	175	2,21	1,12	11,12	63,36
	Хлеб	40	2,4	0,3	15	72
31	Чай	200	3,94	3,26	16,46	28
итого		415	8,55	4,68	42,58	163,36
2	2 завтрак:					
	Снежок	120	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		120				
3	Обед:					
11	Суп Овощной	200	4,41	10,39	25,72	215,46
304	Макароны отварные	130	2,58	3,13	26,72	145,35
41	Гуляш из говядины	70	9,92	15,52	28,3	186,4
34	Компот из сухофруктов	200	0,14	0,04	0,9	154,1
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
итого		650	20,25	29,48	101,6	797,31
4	Полдник:					
	Манник с повидлом	80	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай	200	0,06	0,05	0,012	0,42
		280	22,56	14,85	19,21	290,72
Калорийность всего за день (ккал):						
		1475	60,99	64,15	234,4	1537,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 16 Апреля 2025 г. Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
8	Каша Ячневая	175	5,67	5,28	32,55	200
	Хлеб	40	3	1,1	28,7	72
31	Чай	200	3,94	3,26	16,46	28
итого		415	12,61	9,64	77,71	300
2	2 завтрак:					
	Снежок	120	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		120				
3	Обед:					
11	Суп Овощной	200	4,41	10,39	25,72	215,46
304	Лапша отварная	130	2,58	3,13	26,72	145,35
41	Гуляш из говядины	70	9,92	15,52	28,3	186,4
67	Компот	200	0,69	1,95	3,09	72
34	Хлеб пшеничный	40	0,14	0,04	0,9	154,1
итого		640	17,74	31,03	84,73	773,31
4	Уплотненный полдник:					
	Манник с повидлом	80	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай	200	0,06	0,05	0,012	0,42
272	Омлет	110	10,35	0,72	21,65	134,55
	Хлеб	40	6	7,6	2,47	164,8
итого		605	38,91	23,17	43,33	590,07
Калорийность всего за день (ккал):						
		1780	66,7	71,95	238,4	1750,6

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 16 Апреля 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:					
8	Каша Ячневая	180	2,21	1,12	11,12	63,36
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	0,07	72
10	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
			0,04	0,01	6,99	28
итого		400	4,71	1,48	18,19	163,78
2	2 завтрак:					
	Снежок	120	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		120				
3	Обед:					
11	Суп Овощной	180/7	3,68	8,65	21,43	179,55
304	Макароны отварные	130	2,58	3,13	26,72	145,35
41	Гуляш из говядины	70	11,92	8,8	11,64	173
	Компот из сухофруктов	180	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	48
		420	20,76	20,91	99,55	665,75
4	Полдник:					
371	Манник с повидлом	70	7,73	4,7	1,46	112,69
10	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
итого		250	7,79	4,75	1,472	113,11
Калорийность всего за день (ккал):						
		1190	37,98	37,22	178,1	1183,3

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»

Зарубина Т.Л.



Меню на 16 Апреля 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:					
8	Каша Ячневая	180	2,21	1,12	11,12	63,36
	Хлеб	40	2,4	0,3	0,07	72
10	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
итого		400	4,67	1,47	11,2	135,78
2	2 завтрак:					
	Снежок	120	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		120				
3	Обед:					
11	Суп Овощной	180/7	3,68	8,65	21,43	179,55
304	Макароны отварные	130	2,58	3,13	26,72	145,35
41	Гуляш из говядины	70	11,92	8,8	11,64	173
	Компот из сухофруктов	180	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	48
		420	20,76	20,91	99,55	665,75
4	Полдник:					
371	Манник с повидлом	70	7,73	4,7	1,46	112,69
272	Омлет	110	10,35	0,72	21,65	134,55
	Хлеб	40	6	7,6	2,47	164,8
10	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
итого		400	24,14	13,07	25,59	412,46
Калорийность всего за день (ккал):						
		1340	37,98	37,22	178,1	1183,3

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____