

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



Меню на 17 Апреля 2025 г. Ясли

(режим работы группы 12 ч)

(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
	Чай	150	0,02	6,98	0	0,019
	Печенье	20				
итого		360	3,5	6,98	26,4	123,299
2	2 завтрак:					
	Сок	120	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		120				
3	Обед:					
2	Суп с вермишелью	150	4,49	4,75	8,51	93
128	Перловка	120	1,75	4,38	11,57	92,99
234	Гуляш	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	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):						
		1440	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 17 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
	Чай	180	0,02	0	0	0,019
	Печенье	20				
итого		415	4,3	0,55	31,4	147,299
2	2 завтрак:					
	Сок	120	с	4,8	33,52	132,75
итого		120				
3	Обед:					
2	Суп с вермишелью	180	7,44	7,19	13,94	177,8
128	Перловка	130	2,85	7,12	18,8	152,07
234	Гуляш	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	180	3,97	0,32	0,07	18,84
итого		250	14,21	6,7	28,27	242,04
Калорийность всего за день (ккал):						
		1405	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 17 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
	Чай	180	0,02	0	0	0,019
	Печенье	20				
итого		425	4,3	0,55	31,4	153,919
2	2 завтрак:					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	132,75
итого		150				
3	Обед:					
2	Суп с вермишелью	180	7,44	7,19	13,94	147,3
128	Перловка	130	2,85	7,12	18,8	272,07
234	Гуляш	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	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):						
		1705	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 17 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
	Чай	150	0,02	6,98	0	0,019
	Печенье	20				
итого		365	3,5	6,98	26,4	123,299
2	2 завтрак:					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
2	Суп с вермишелью	175	4,49	4,75	8,51	93
128	Перловка	120	1,75	4,38	11,57	92,99
234	Гуляш	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	130	3,97	0,32	0,07	18,84
итого		190	14,21	6,7	28,27	242,04
Калорийность всего за день (ккал):						
		1260	50,76	41,87	283,67	1312,68

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____