

Заведующий МАДОУ

Утверждаю:

Детский сад №3»

Зарубина Т.Л.

Меню на 18 Апреля 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	Каша Гречневая	150	8,96	8,12	0,49	110,83
	Батон	50	3	1,1	28,7	45
33	Чай с лимоном	150	2,72	12,96	12,96	89
	Мармелад	15				
итого		365	14,68	22,18	42,15	244,83
2	2 завтрак:					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
146	Борщ со сметаной	200	3,93	1,98	14,68	92,56
	Картофельное пюре	130	2,725	5,061	22,468	146,5
41	Тефтеля рыбная	70	8,93	6,74	8,97	132
34	Кисель	200	0,14	0,04	0,9	216,81
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
		630	17,325	14,021	57,018	635,87
4	Полдник:					
	Калачик со сгущенным молоком	70	0,14	0,04	0,9	216,81
	Картофель запеченный с маслом	200	15,89	1,95	3,11	115,4
к/к	Хлеб	40	2,34	13,24	0,54	96
31	Чай	150	0,04	0,01	6,99	0,019
	Яблоко	70	0,001	0,001	0,015	0,095
итого		530	18,411	15,241	11,555	428,324
Калорийность всего за день (ккал):						
		1675	64,27	70,2	204,6	1370,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 18 Апреля 2025г Сад

(режим работы группы 10,5)

№ р/р	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
№ рец.			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
215	Каша Гречневая	130	8,96	8,12	0,49	110,83
	Батон	50	3	1,1	28,7	96
33	Чай с лимоном	150	2,72	12,96	12,96	89
	Мармелад	15				
2	2 завтрак:					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
146	Борщ со сметаной	200/8	3,93	1,98	14,68	92,56
321	Картофельное пюре	130	3	2,98	12,66	90,55
41	Тефтеля рыбная	70	11,92	8,8	11,64	173
34	Кисель	200	0,14	0,04	0,9	216,81
	Хлеб пшеничный	50	2,34	13,24	0,54	96
итого		450	21,33	27,04	40,42	668,92
4	Полдник:					
	Калачик со сгущенным молоком	70	0,14	0,04	0,9	216,81
132	Чай	200	0,3	0	15,2	0,019
	Яблоко	70	2,34	13,24	0,54	96
итого		340	2,78	13,28	16,64	312,829
Калорийность всего за день (ккал):						
		1365	75,03	88,99	203,1	1808,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 18 Апреля 2025г

Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
215	Каша Гречневая	175	8,96	8,12	0,49	110,83
	Батон	50	3	1,1	28,7	96
	Чай с лимоном	180	0,27	0,17	0,11	89
	Мармелад	15				
итого		455				
2	2 завтрак:					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
146	Борщ	200	3,93	1,98	14,68	92,56
321	Картофельное пюре	130	3	2,98	12,66	90,55
41	Тефтеля рыбная	70	11,92	8,8	11,64	173
34	Кисель	200	0,14	0,04	0,9	216,81
	Хлеб пшеничный	40	2,34	13,24	0,54	96
итого		640	21,33	27,04	40,42	668,92
4	Уплотненный полдник:					
99	Калачик со сгущенным молоком	70	15,87	0,95	2,87	245
	Чай	200	0,3	0	15,2	0,019
	Картофель запеченный с маслом	200				
к/к	Хлеб	40	2,34	13,24	0,54	96
125	Яблоко	80	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		590	22,86	18,99	52,13	429,519
Калорийность всего за день (ккал):						
		1835	75,03	88,99	203,1	1808,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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

Меню на 18 Апреля 2025г

Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
215	Каша Гречневая	130	8,96	8,12	0,49	110,83
	Батон	50	3	1,1	28,7	96
33	Чай с лимоном	150	2,72	12,96	12,96	89
итого		425	14,68	22,18	42,15	295,83
2	2 завтрак:					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
146	Борщ	180/8	3,93	1,98	14,68	92,56
321	Макароны	70	3	2,98	12,66	90,55
41	Гуляш из говядины	60	11,92	8,8	11,64	173
34	Кисель	180	0,14	0,04	0,9	216,81
	Хлеб пшеничный	40	2,34	13,24	0,54	96
итого		350	21,33	27,04	40,42	668,92
4	Полдник:					
	Калачик со сгущенным молоком	70	0,14	0,04	0,9	216,81
132	Чай	180	0,3	0	15,2	0,019
	Яблоко	70	2,34	13,24	0,54	96
итого		320	2,78	13,28	16,64	312,829
Калорийность всего за день (ккал):						
		1245	75,03	88,99	203,1	1808,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____