

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

Меню на 21 Апреля 2025 Ясли

(режим работы группы (12 ч))



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
5	Каша манная	175	1,65	0,16	11,3	53,28
	Батон	30	1,6	0,2	10	48
	Чай	150	0,02	-	-	41
	Конфета					
итого		355	3,27	0,36	21,3	142,28
2	2 завтрак:					
	Сок	150	0,9	0	22,9	99
итого		150				
3	Обед:					
82	Суп Уха из свежей рыбы	200	25,71	7,11	13,43	236,97
302	Гречка отварная	130	5,73	0,4	25,76	162,5
64	Тефтеля из говядины	60	10,46	8,86	8,7	156,99
349	Компот	200	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
итого		480	44,48	16,7	87,65	724,31
4	Полдник:					
104	Омлет	70	3,9	3,06	26,93	151
10	Чай	180	0,27	0,17	0,11	0,019
	Лапша отварная	130	4,7	03.01	23	145,6
277	Гуляш из говядины	70	16,5	13,3	4.1	175,75
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
	Сухарик	20				
итого		500	26,97	44215,73	64,14	520,369
Калорийность всего за день (ккал):						
		1205	29,97	30,4	184,9	1171,9

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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

Меню на 21 Апреля 2025 г Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
5	Каша манная	200	1,65	0,16	11,3	53,28
	Батон	40	3,2	0,4	20	96
	Чай	200	0,02	-	-	41
	Конфета					
итого		440	4,87	0,56	31,3	190,28
2	2 завтрак:					
	Сок	150	0,9	0	22,9	148,5
итого		150				
3	Обед:					
82	Суп Уха из свежей рыбы	200	25,71	7,11	13,43	236,97
302	Гречка отварная	130	7,45	5,28	33,49	211,25
64	Тефтеля из говядины	80	10,46	8,89	8,7	156,99
349	Компот	200	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
итого		640	46,2	21,61	95,38	773,06
4	Полдник:					
104	Омлет	110	5,4	4,3	37,7	211,4
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
	Чай	180				
	Сухарик					
итого		510	14,1	9,6	66,79	307,419
Калорийность всего за день (ккал):						
		1740	48,67	51,93	265,5	1735,44

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 21 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:					
5	Каша манная	200	1,65	0,16	11,3	53,28
	Чай	200	0,02	-	-	41
	Батон	40	3,2	0,4	20	96
	Конфета	15				
итого		455	4,87	0,56	31,3	190,28
2	2 завтрак:					
	Сок	150	0,9	0	22,9	148,5
итого		150				
3	Обед:					
12	Суп Уха из свежей рыбы	200	25,71	7,11	13,43	236,97
302	Гречка отварная	130	7,45	5,28	33,49	211,25
64	Тефтеля из говядины	80	10,46	8,89	8,7	156,99
349	Компот	200	1,26	0,16	38,27	154,1
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
итого		660	48,08	21,84	113,89	855,31
4	Уплотненный полдник:					
104	Омлет	70	5,4	4,3	37,7	211,4
18	Чай	200	0,67	0,13	5,43	125,66
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Лапша отварная	130	4,7	03.01	23	145,6
277	Гуляш из говядины	70	16,5	13,3	4.1	175,75
	Сухарик	20				
итого		530	30,47	44217,13	90,23	754,41
Калорийность всего за день (ккал):						
		1795	53,9	53,3	303,6	2039,75

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар _____

Кладовщик _____

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



Меню на 21 Апреля 2025 г Ясли

(режим работы группы (10,5 ч))

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
5	Каша манная	175	1,65	0,16	11,3	53,28
	Батон	30	1,6	0,2	10	48
	Чай	150	0,02	-	-	41
	Конфета	15				
итого		370	3,27	0,36	21,3	142,28
2	2 завтрак:					
	Сок	150	0,9	0	22,9	99
итого		150				
3	Обед:					
82	Суп Уха из свежей рыбы	200	25,71	7,11	13,43	236,97
302	Гречка отварная	130	5,73	0,4	25,76	162,5
64	Тефтеля из говядины	60	10,46	8,86	8,7	156,99
349	Компот	200	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
итого		480	44,48	16,7	87,65	724,31
4	Полдник:					
104	Омлет	110	3,9	3,06	26,93	151
10	Чай	200	0,27	0,17	0,11	0,019
	Сухарик	20				
итого		330	3	2	42	120
			4,17	3,23	27,04	151,019
Калорийность всего за день (ккал):						
		1205	29,97	30,4	184,9	1171,9

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____