

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

Меню на 24 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:					
215	Каша пшеничная	150	8,96	8,12	0,49	110,83
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
31	Чай	150	0,04	0,01	6,99	28
	Мармелад	20				
итого		350	11,4	8,43	22,48	210,83
2	2 завтрак:					
	Сок	120	0,5	0	12,7	82,5
итого		120				
3	Обед:					
101	Рассольник со сметаной	180/5	0,79	1,08	4,84	134,3
55	Рис отварной	130	1,5	2,2	8,6	77
143	Тефтеля рыбная	60	11,63	5,72	4,27	115,28
32	Компот из сухофруктов	180	0,33	0,015	20,82	84,75
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
		400	15,85	9,215	48,53	459,33
4	Полдник:					
104	Ватрушка с повидлом	70	3,9	3,06	26,93	151
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Фрукт					
итого		250	3,92	3,06	26,93	151,019
Калорийность всего за день (ккал):						
		1120	32,91	47,04	119,95	1074,029

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: А4

Кладовщик: _____

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

Меню на 24 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:					
215	Каша пшеничная	150	8,96	8,12	0,49	110,83
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
31	Чай	150	0,04	0,01	6,99	28
	Мармелад	20				
итого		350	11,4	8,43	22,48	210,83
2	2 завтрак:					
	Сок	120	0,5	0	12,7	82,5
итого		120				
3	Обед:					
101	Рассольник со сметаной	180/5	0,79	1,08	4,84	134,3
55	Рис отварной	130	1,5	2,2	8,6	77
143	Тефтеля рыбная	60	11,63	5,72	4,27	115,28
32	Компот из сухофруктов	180	0,33	0,015	20,82	84,75
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
		400	15,85	9,215	48,53	459,33
4	Полдник:					
104	Ватрушка с повидлом	70	3,9	3,06	26,93	151
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
278	Картофель запеченный	150	1,96	0,28	20,72	93,24
	Фрукт					
итого		440	5,52	3,26	36,93	247,019
Калорийность всего за день (ккал):						
		1310	32,91	47,04	119,95	1074,029

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 24 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:					
215	Каша пшеничная	175	8,96	8,12	0,49	110,83
к/к	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
31	Чай	200	0,06	0,02	9,99	40
	Мармелад	20				
итого		435	12,22	8,54	30,48	246,83
2	2 завтрак:					
	Сок	150	0,5	0	12,7	123,75
итого		150				
3	Обед:					
101	Рассольник со сметаной	200/5	0,79	1,08	4,84	134,3
55	Рис отварной	130	2,36	3,3	12,9	115,54
226	Тефтеля рыбная	70	11,63	5,72	4,27	115,28
32	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,15	17,71	84,75
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
итого		440	16,71	10,45	49,72	545,87
4	Полдник:					
104	Ватрушка с повидлом	70	6,24	4,89	43,08	241,6
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Фрукт					
итого		250	6,26	4,89	43,08	241,619
Калорийность всего за день (ккал):						
		1275	40,51	42,17	177,72	1365,5

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

4.6
2025

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



Меню на 24 Апреля 2025г

Сад

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
215	Каша пшеничная	175	8,96	8,12	0,49	110,83
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
31	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40
	Мармелад	20				
итого		415	12,22	8,54	30,48	246,83
2	2 завтрак:					
	Сок	120	0,5	0	12,7	123,75
итого		120				
3	Обед:					
101	Рассольник со сметаной	200/5	0,79	1,08	4,84	134,3
55	Рис отварной	130	2,36	3,3	12,9	115,54
226	Тефтеля рыбная	80	11,63	5,72	4,27	115,28
32	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,15	17,71	84,75
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
итого		450	16,71	10,45	49,72	545,87
4	Уплотненный полдник:					
104	Ватрушка с повидлом	70	6,24	4,89	43,08	241,6
	Чай	200	0,02	-	-	0,019
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
278	Картофель запеченный	200	1,96	0,28	20,72	93,24
	Фрукт					
итого		460	9,82	5,37	73,8	430,859
Калорийность всего за день (ккал):						
		1445	42,67	42,81	188,92	1424,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

10