

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



## Меню на 30 Апреля 2025г. Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

| № рец.                             | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергет. ценность |
|------------------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|-------------------|
|                                    |                                |              | Б                    | Ж     | У     |                   |
| <b>1</b>                           | <b>Завтрак:</b>                |              |                      |       |       |                   |
| 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              |
|                                    | Кондитерское изделие           | 20           | 0,04                 | 0,01  | 6,99  | 28                |
|                                    |                                |              |                      |       |       |                   |
| итого                              |                                | 420          | 4,71                 | 1,48  | 18,19 | 163,78            |
| <b>2</b>                           | <b>2 завтрак:</b>              |              |                      |       |       |                   |
|                                    | Сок                            | 100          | 4,35                 | 4,8   | 33,52 | 88,5              |
| итого                              |                                | 100          |                      |       |       |                   |
| <b>3</b>                           | <b>Обед:</b>                   |              |                      |       |       |                   |
| 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                                 | Котлета                        | 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            |
| <b>4</b>                           | <b>Полдник:</b>                |              |                      |       |       |                   |
| 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 30 Апреля 2025г Ясли

(режим работы группы 12 ч)

| № рец.                             | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергет. ценность (ккал) |
|------------------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------|
|                                    |                                |              | Б                    | Ж     | У     |                          |
| <b>1</b>                           | <b>Завтрак:</b>                |              |                      |       |       |                          |
| 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                     |
|                                    | Кондитерское изделие           | 20           |                      |       |       |                          |
|                                    |                                |              |                      |       |       |                          |
| итого                              |                                | 420          | 4,67                 | 1,47  | 11,2  | 135,78                   |
| <b>2</b>                           | <b>2 завтрак:</b>              |              |                      |       |       |                          |
|                                    | Сок                            | 100          | 4,35                 | 4,8   | 33,52 | 88,5                     |
| итого                              |                                | 100          |                      |       |       |                          |
| <b>3</b>                           | <b>Обед:</b>                   |              |                      |       |       |                          |
| 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                                 | Котлета                        | 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                   |
| <b>4</b>                           | <b>Полдник:</b>                |              |                      |       |       |                          |
| 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: \_\_\_\_\_

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



## Меню на 30 Апреля 2025г

### Сад

(режим работы группы 10,5)

| № рец.                             | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергет. ценность |
|------------------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|-------------------|
|                                    |                                |              | Б                    | Ж     | У     |                   |
| <b>1</b>                           | <b>Завтрак:</b>                |              |                      |       |       |                   |
| 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                |
|                                    | Кондитерское изделие           | 20           |                      |       |       |                   |
| итого                              |                                | 435          | 8,55                 | 4,68  | 42,58 | 163,36            |
| <b>2</b>                           | <b>2 завтрак:</b>              |              |                      |       |       |                   |
|                                    | Сок                            | 100          | 4,35                 | 4,8   | 33,52 | 88,5              |
| итого                              |                                | 100          |                      |       |       |                   |
| <b>3</b>                           | <b>Обед:</b>                   |              |                      |       |       |                   |
| 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                                 | Котлета                        | 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            |
| <b>4</b>                           | <b>Полдник:</b>                |              |                      |       |       |                   |
|                                    | 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 30 Апреля 2025 г. Сад

(режим работы группы 12)

| № рец.                             | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергет. ценность |
|------------------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|-------------------|
|                                    |                                |              | Б                    | Ж     | У     |                   |
| <b>1</b>                           | <b>Завтрак:</b>                |              |                      |       |       |                   |
| 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                |
|                                    | Кондитерское изделие           | 20           |                      |       |       |                   |
|                                    |                                |              |                      |       |       |                   |
| итого                              |                                | 435          | 12,61                | 9,64  | 77,71 | 300               |
| <b>2</b>                           | <b>2 завтрак:</b>              |              |                      |       |       |                   |
|                                    | Сок                            | 100          | 4,35                 | 4,8   | 33,52 | 88,5              |
| итого                              |                                | 100          |                      |       |       |                   |
| <b>3</b>                           | <b>Обед:</b>                   |              |                      |       |       |                   |
| 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                                 | Котлета                        | 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            |
| <b>4</b>                           | <b>Уплотненный полдник:</b>    |              |                      |       |       |                   |
|                                    | 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             |
|                                    | Яблоко                         | 80           |                      |       |       |                   |
|                                    |                                |              |                      |       |       |                   |
| 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: \_\_\_\_\_