

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



Меню на 14 Мая 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:					
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
2	2 завтрак:					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
11	Суп Овощной со сметаной	180/5	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
4	Полдник:					
371	Манник с повидлом	70	7,73	4,7	1,46	112,69
10	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Фрукт	80				
итого		330	7,79	4,75	1,472	113,11
Калорийность всего за день (ккал):						
		1270	37,98	37,22	178,1	1183,3

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик:

Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»

Зарубина Т.Л.

Меню на 14 Мая 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:					
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
2	2 завтрак:					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
11	Суп Овощной со сметаной	180/5	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
4	Полдник:					
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
	Фрукт	80				
итого		480	24,14	13,07	25,59	412,46
Калорийность всего за день (ккал):						
		1420	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 14 Мая 2025г Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
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
2	2 завтрак:					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
11	Суп Овощной со сметаной	200/5	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
34	Компот из сухофруктов	200	0,14	0,04	0,9	154,1
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
итого		450	20,25	29,48	101,6	797,31
4	Полдник:					
	Манник с повидлом	80	22,5	14,8	19,2	290,3
	Чай	200	0,06	0,05	0,012	0,42
	Фрукт	80				
		360	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: _____

М

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



Меню на 14 Мая 2025 г. Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
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
2	2 завтрак:					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
11	Суп Овощной со сметаной	200/5	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		440	17,74	31,03	84,73	773,31
4	Уплотненный полдник:					
	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
	Фрукт	80				
итого		605	38,91	23,17	43,33	590,07
Калорийность всего за день (ккал):						
		1580	66,7	71,95	238,4	1750,6

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик: