



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



Меню на 16 Мая 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	150	2,72	12,96	12,96	89
	Кондитерское изделие	20				
итого		425	14,68	22,18	42,15	295,83
2	2 завтрак:					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
146	Борщ со сметаной	180/8	3,93	1,98	14,68	92,56
321	Перлока отварная	70	3	2,98	12,66	90,55
41	Гуляш из говядины	60	11,92	8,8	11,64	173
34	Компот из сухофруктов	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):						
		1195	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 16 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:					
215	Каша Гречневая	150	8,96	8,12	0,49	110,83
	Батон	50	3	1,1	28,7	45
33	Чай	150	2,72	12,96	12,96	89
	Кондитерское изделие	20				
итого		370	14,68	22,18	42,15	244,83
2	2 завтрак:					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
146	Борщ со сметаной	200	3,93	1,98	14,68	92,56
	Перловка отварная	130	2,725	5,061	22,468	146,5
41	Гуляш из говядины	70	8,93	6,74	8,97	132
34	Компот из сухофруктов	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
	Суп молочный с вермишелью	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):						
		1630	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 16 Мая 2025г

Сад

(режим работы группы 10,5)

№ р/п						
№ 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	150	2,72	12,96	12,96	89
	Кондитерское изделие	20				
2	2 завтрак:					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
146	Борщ со сметаной	200/8	3,93	1,98	14,68	92,56
321	Перловка отварная	130	3	2,98	12,66	90,55
41	Гуляш из говядины	70	11,92	8,8	11,64	173
34	Компот из сухофруктов	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):						
		1315	75,03	88,99	203,1	1808,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____
Кладовщик: М



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



Меню на 16 Мая 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	180	0,27	0,17	0,11	89
	Кондитерское изделие	20				
итого		455				
2	2 завтрак:					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
146	Борщ со сметаной	200/8	3,93	1,98	14,68	92,56
321	Перловка отварная	130	3	2,98	12,66	90,55
41	Гуляш из говядины	70	11,92	8,8	11,64	173
34	Компот из сухофруктов	200	0,14	0,04	0,9	216,81
	Хлеб пшеничный	40	2,34	13,24	0,54	96
итого		440	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
	Суп молочный с вермишелью	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):						
		1585	75,03	88,99	203,1	1808,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____
Кладовщик: _____