

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



Меню на 20 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:					
4	Каша Кукурузная	175	0,83	0,12	7,1	108,4
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Мармелад	15				
итого		410	4,05	0,4	27,1	204,419
2	2 завтрак:					
	Сок	100	2	2,4	2,8	88,5
итого		100				
3	Обед:					
102	Гороховый	200	3.1	3.1	9,79	59,3
304	Рис отварной	130	1,9	1,9	19,6	145,35
85	Гуляш из говядины	60	13.1	5,85	7,74	138,45
34	Компот	180	0.08	0	29.85	80,4
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
итого		610	16,9	7,95	47,13	519,5
4	Уплотненный полдник:					
237	Ватрушка с творогом	60	11,82	6,37	1,42	109,91
	Чай с сахаром	180	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	70				
итого		310	11,84	6,37	1,42	109,929
Калорийность всего за день (ккал):						
		1430	45,17	35,7	108,17	1493,6

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар

Кладовщик

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



Меню на 20 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:					
4	Каша Кукурузная	170	0,83	0,12	7,1	32,8
	Хлеб	30	1,6	0,2	10	48
	Чай	150	0,02	-	-	0,019
	Мармелад	15				
итого		365	2,45	0,32	17,1	80,819
2	2 завтрак:					
	Сок	100	2	2,4	2,8	61,4
итого		100				
3	Обед:					
102	Гороховый	180	2.1	2.1	6,61	59,3
304	Рис отварной	130	2,58	3,13	26,72	145,33
85	Гуляш из говядины	60	13.1	5,85	7,74	138,45
34	Компот	150	1,04	0,2	8,86	42,8
	Хлеб пшеничный	40	1,04	0,2	8,86	42,8
Итого		560	18,06	9,38	58,79	428,68
4	Полдник:					
237	Ватрушка с творогом	60	11,82	6,37	1,42	109,91
215	Картофель запеченный	150	8,96	8,12	0,49	110
	Хлеб	40	1,6	0,2	10	96
	Чай с сахаром	150	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	70				
итого		470	22,4	14,69	11,91	315,929
Калорийность всего за день (ккал):						
		1180	37,93	29,5	100,6	979,8

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар

Кладовщик

14

Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»

Зарубина Т.Л.



Меню на 20 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:					
4	Каша Кукурузная	175	0,83	0,12	7,1	32,8
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Мармелад	15				
итого		410	2,45	0,32	0	128,819
2	2 завтрак:					
к/к	Сок	100	2	2,4	2,8	88,5
		100				
3	Обед:					
102	Гороховый	180	2.1	2.1	6,61	59,3
304	Рис отварной	130	2,58	3,13	26,72	145,35
85	Гуляш из говядины	80	13.1	5,85	7,74	138,45
34	Компот	180	0,008	0	29,85	80,4
	Хлеб пшеничный	40	2,34	0,54	19,93	96
итого		610	18,328	9,52	90,85	519,5
4	Полдник:					
237	Ватрушка с творогом	80	22,5	13,2	37,8	109,91
	Чай с сахаром	200	0,02	-	-	0,019
	Фрукт	80				
итого		380	22,52	13,2	37,8	109,929
Калорийность всего за день (ккал):						
		1500	52,5	34,89	157,1	1632,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар

Кладовщик

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



Меню на 20 Мая 2025г Сад

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
4	Каша Кукурузная	175	0,83	0,12	7,1	32,8
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Мармелад	15				
итого		410	2,45	0,32	0	128,819
2	2 завтрак:					
к/к	Сок	100	2	2,4	2,8	88,5
		100				
3	Обед:					
102	Гороховый	180	2,1	2,1	6,61	59,3
304	Рис отварной	130	2,58	3,13	26,72	145,35
85	Гуляш из говядины	60	13,1	5,85	7,74	138,45
34	Компот	180	0,008	0	29,85	80,4
	Хлеб пшеничный	40	2,34	0,54	19,93	96
итого		590	18,328	9,52	90,85	519,5
4	Полдник:					
237	Ватрушка с творогом	70	22,5	13,2	37,8	109,91
	Чай с сахаром	200	0,02	-	-	0,019
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
215	Картофель запеченный	150	8,96	8,12	0,49	110
	Фрукт	80				
итого		430	22,52	13,2	37,8	109,929
Калорийность всего за день (ккал):						
		1530	52,5	34,89	157,1	1632,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар

Кладовщик

_____ 4 _____