

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



Меню на 29 Мая 2025 г Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
274	Каша Рябушка	155	1,08	0,15	11,4	51,28
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	15	72
	Чай	150	0,02	6,98	0	0,019
итого		345	3,5	6,98	26,4	123,299
2	2 завтрак:					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
2	Суп с макаронными изделиями	175	4,49	4,75	8,51	93
128	Картофельное пюре	120	1,75	4,38	11,57	92,99
234	Тефтели из рыбы	70	0,9	7,95	11,29	152,4
	Компот из сухофруктов	150	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,2	10	72
		555	10,42	17,41	71,13	530,24
4	Полдник:					
103	Пирожок с капустой	60	10,24	6,38	28,2	223,2
394	Какао с молоком	130	3,97	0,32	0,07	18,84
итого		190	14,21	6,7	28,27	242,04
Калорийность всего за день (ккал):						
		1190	50,76	41,87	283,67	1312,68

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик:

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



Меню на 29 Мая 2025 г Ясли

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
274	Каша Рябушка	150	1,08	0,15	11,4	51,28
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	15	72
	Чай	150	0,02	6,98	0	0,019
итого		340	3,5	6,98	26,4	123,299
2	2 завтрак:					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
2	Суп с макаронными изделиями	150	4,49	4,75	8,51	93
128	Картофельное пюре	120	1,75	4,38	11,57	92,99
234	Тефтеля из рыбы	50	0,9	7,95	11,29	152,4
	Компот из сухофруктов	180	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,2	10	72
		540	10,42	17,41	71,13	530,24
4	Полдник:					
103	Пирожок с капустой	70	10,24	6,38	28,2	223,2
394	Какао с молоком	130	3,97	0,32	0,07	18,84
	Гуляш из говядины	70	11,92	8,8	11,64	173
394	Рис отварной	110	3,97	0,32	0,07	18,84
	Хлеб пшеничный	40	2,3	3,2	20	96
итого		420	32,4	19,02	59,98	529,88
Калорийность всего за день (ккал):						
		1400	50,76	41,87	283,67	1312,68

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:

(подпись)

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



Меню на 29 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:					
274	Каша Рябушка	175	1,08	0,15	11,4	51,28
	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	Чай	180	0,02	0	0	0,019
итого		395	4,3	0,55	31,4	147,299
2	2 завтрак:					
	Сок	100	с	4,8	33,52	132,75
итого		100				
3	Обед:					
2	Суп с макаронными изделиями	180	7,44	7,19	13,94	177,8
128	Картофельное пюре	130	2,85	7,12	18,8	152,07
234	Тефтеля из рыбы	80	0,9	7,95	11,29	137,03
349	Компот из сухофруктов	180	1,26	0,16	38,2	104,1
	Хлеб пшеничный	50	2,3	3,2	20	45
итого		620	14,75	25,62	102,23	616
4	Полдник:					
103	Пирожок с капустой	70	10,24	6,38	28,2	223,2
394	Какао с молоком	180	3,97	0,32	0,07	18,84
итого		250	14,21	6,7	28,27	242,04
Калорийность всего за день (ккал):						
		1365	49,41	50,07	239,8	1798,36

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар

Кладовщик:

М

Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»

Зарубина Т.Л.

Меню на 29 Мая 2025г Сад

(режим работы группы 12)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
274	Каша Рябушка	175	1,08	0,15	11,4	57,9
	Хлеб	50	3,2	0,4	20	96
	Чай	180	0,02	0	0	0,019
итого		405	4,3	0,55	31,4	153,919
2	2 завтрак:					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	132,75
итого		100				
3	Обед:					
2	Суп с макаронными изделиями	180	7,44	7,19	13,94	147,3
128	Картофельное пюре	130	2,85	7,12	18,8	272,07
234	Тефтеля из рыбы	80	0,9	7,95	11,29	174,2
349	Компот из сухофруктов	200	1,26	0,16	38,2	154,1
	Хлеб пшеничный	50	2,3	3,2	20	96
итого		640	14,75	25,62	102,23	843,67
4	Уплотненный полдник:					
103	Пирожок с капустой	70	10,24	6,38	28,2	223,2
93	Какао с молоком	180	2,1	2,45	3,29	144,1
	Хлеб пшеничный	40	2,3	3,2	20	96
394	Рис отварной	130	3,97	0,32	0,07	18,84
	Гуляш из говядины	70	11,92	8,8	11,64	173
итого		490	30,53	21,15	63,2	655,14
Калорийность всего за день (ккал):						
		1635	49,41	50,07	239,7	1826,76

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:

М