

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



Меню на 30 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 с сахаром	150	2,72	12,96	12,96	89
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	180	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		530	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
			2,34	13,24	0,54	96
итого		250	2,78	13,28	16,64	312,829
Калорийность всего за день (ккал):						
		1305	75,03	88,99	203,1	1808,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

4

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



Меню на 30 Мая 2025г

Ясли

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет.
			Б	Ж	У	ценность (ккал)
1	Завтрак:					
215	Каша Гречневая	150	8,96	8,12	0,49	110,83
	Батон	50	3	1,1	28,7	45
33	Чай с сахаром	150	2,72	12,96	12,96	89
итого		350	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	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
			0,001	0,001	0,015	0,095
итого		460	18,411	15,241	11,555	428,324
Калорийность всего за день (ккал):						
		1540	64,27	70,2	204,6	1370,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар _____

Кладовщик: М

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



Меню на 30 Мая 2025г

Сад

(режим работы группы 10,5)

№ р/р							
№ 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 с сахаром	150	2,72	12,96	12,96	89	
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	
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		650	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	
			2,34	13,24	0,54	96	
итого		270	2,78	13,28	16,64	312,829	
Калорийность всего за день (ккал):							
		1445	75,03	88,99	203,1	1808,21	

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____
Кладовщик: А

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



Меню на 30 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 с сахаром	180	0,27	0,17	0,11	89
итого		455				
2	2 завтрак:					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		100				
3	Обед:					
146	Борщ	200	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		640	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			4,35	4,8	33,52	88,5
итого		510	22,86	18,99	52,13	429,519
Калорийность всего за день (ккал):						
		1705	75,03	88,99	203,1	1808,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____