



Зарубина Т.Л.

Ясли

(режим работы группы 10,5)

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: 

Кладовщик

Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»

Утверждаю:

Зарубина Т.Л.

Меню на 10 Июня 2025г

Ясли

(режим работы группы 12)

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша Пшеничная	155	2,3	0,66	13,3	68,45
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	96
	Чай	180	3,94	0,32	0,07	18,84
	Кондитерское изделие	20				
итого		395	9,24	2,08	42,07	183,29
2	2 завтрак:					
	Сок	120	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		120				
3	Обед:					
98	Суп с макаронными изделиями	180	7	7,32	52	149,31
35	Рис отварной	130	5,56	3,73	34,93	199,3
128	Гуляш	70	12,6	9,49	6	168,7
349	Компот	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	96
итого		600	29,42	21,8	159,9	767,41
4	Уплотненный полдник					
231	Калач со сгущенным молоком	70	13,92	7,5	1,67	129,41
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
260	Гуляш из говядины	70	15,67	10,3	2,2	163,96
304	Лапша отварная	120	2,58	3,13	26,72	145,35
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	96
итого		480				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1595				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

4

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



Меню на 10 Июня 2025г

Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
273	Каша Пшенная	175	2,3	0,66	13,3	68,45
	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	Чай	180	3,94	0,32	0,07	18,84
	Кондитерское изделие	20				
Итого		400	9,44	1,38	33,37	183,29
2	2 завтрак:					
	Сок	120	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		120				
3	Обед:					
98	Суп с макаронными изделиями	180	7	7,32	52	149,31
35	Рис отварной	130	5,56	3,73	34,93	199,3
128	Гуляш	80	12,6	9,49	6	168,7
349	Компот	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,54	19,93	96
итого		638	28,72	21,2	151,1	767,41
4	Полдник:					
231	Калач со сгущенным молоком	70	13,92	7,5	1,67	129,41
	Чай	200	0,06	0,05	0,012	0,42
			13,98	7,6	1,682	129,83
итого		400				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1570				1517,3

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: А _____