

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



Меню на 1 Июля 2025г Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша Пшенная	175	2,3	0,66	13,3	68,45
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	96
	Чай	200	3,94	0,32	0,07	18,84
итого		415	9,24	2,08	42,07	183,29
2	2 завтрак:					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
98	Суп Кудрявый	200	7	7,32	52	149,31
35	Рис отварной	130	5,56	3,73	34,93	199,3
67	Гуляш	20	0,69	1,95	3,09	31
349	Компот	200	1,26	0,16	38,27	154,1
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	96
итого		590	17,51	14,3	157	629,71
4	Уплотненный полдник					
231	Булочка с повидлом	70	13,92	7,5	1,67	129,41
	Чай	200	0,06	0,05	0,012	0,42
итого		270				
Калорийность всего за день (ккал):		1425				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик: 14

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



Меню на 1 Июля 2025г

Ясли

(режим работы группы 12)

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша Пшенная	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
итого		375	9,24	2,08	42,07	183,29
2	2 завтрак:					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
98	Суп Кудрявый	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	Булочка с повидлом	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):						
		1605				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:

Л

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



Меню на 1 Июля 2025г

Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рецеп	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
Итого		400	9,44	1,38	33,37	183,29
2	2 завтрак:					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
98	Суп Кудрявый	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	Булочка с повидлом	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: _____