

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»

Зарубина Т.Л.



Меню на 3 Июля 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	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
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	Котлета рыбная	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	Калач со сгущенным молоком	60	10,24	6,38	28,2	223,2
394	Чай	130	3,97	0,32	0,07	18,84
итого		190	14,21	6,7	28,27	242,04
Калорийность всего за день (ккал):						
		1240	50,76	41,87	283,67	1312,68

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: М _____

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



Меню на 3 Июля 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	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
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	Котлета рыбная	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	Калач со сгущенным молоком	70	10,24	6,38	28,2	223,2
394	Чай	130	3,97	0,32	0,07	18,84
394	Суп молочный с рисом	110	3,97	0,32	0,07	18,84
	Хлеб пшеничный	40	2,3	3,2	20	96
итого		350	20,48	10,22	48,34	356,88
Калорийность всего за день (ккал):						
		1380	50,76	41,87	283,67	1312,68

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

14

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



Меню на 3 Июля 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	150	с	4,8	33,52	132,75
итого		150				
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	Котлета рыбная	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	Калач со сгущенным молоком	70	10,24	6,38	28,2	223,2
394	Чай	180	3,97	0,32	0,07	18,84
итого		250	14,21	6,7	28,27	242,04
Калорийность всего за день (ккал):						
		1415	49,41	50,07	239,8	1798,36

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар _____

Кладовщик: _____