

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



Меню на 4 Июля 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	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
146	Борщ	180	3,93	1,98	14,68	92,56
321	Рис отварной	70	3	2,98	12,66	90,55
41	Котлета рыбная	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:					
	Пирожок с картошкой	70	0,14	0,04	0,9	216,81
132	Чай с сахаром	180	0,3	0	15,2	0,019
	Яблоко	70	2,34	13,24	0,54	96
итого		320	2,78	13,28	16,64	312,829
Калорийность всего за день (ккал):						
		1425	75,03	88,99	203,1	1808,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____
Кладовщик:

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



Меню на 4 Июля 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	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
146	Борщ	200	3,93	1,98	14,68	92,56
	Рис отварной	130	2,725	5,061	22,468	146,51
41	Котлета рыбная	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:					
	Пирожок с картошкой	70	0,14	0,04	0,9	216,81
	Лапа отварная	200	15,89	1,95	3,11	115,4
234	Гуляш из говядины	50	0,9	7,95	11,29	152,4
к/к	Хлеб	40	2,34	13,24	0,54	96
31	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	0,019
	Яблоко	70	0,001	0,001	0,015	0,095
итого		580	19,311	23,191	22,845	580,724
Калорийность всего за день (ккал):						
		1710	64,27	70,2	204,6	1370,4

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 4 Июля 2025г Сад

(режим работы группы 10,5)

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
№ рец.			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	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
146	Борщ	200	3,93	1,98	14,68	92,56
321	Рис отварной	130	3	2,98	12,66	90,55
41	Котлета рыбная	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:					
	Пирожок с картошкой	70	0,14	0,04	0,9	216,81
132	Чай с сахаром	200	0,3	0	15,2	0,019
	Яблоко	70	2,34	13,24	0,54	96
итого		340	2,78	13,28	16,64	312,829
Калорийность всего за день (ккал):						
		1565	75,03	88,99	203,1	1808,21

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

4