

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



Меню на 9 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:					
	Каша ячневая	170	5,2	8,1	20	174,7
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Чай	200	0,02	-	-	0,019
	Кондитерское изделие	20				
итого		430	8,42	8,5	40	270,719
2	2 завтрак:					
	Сок	150	0,7	0	19	82,5
итого		150				
3	Обед:					
87	Суп Щи со сметаной	200/8	6,2	6	10,3	180
26	Рис отварной	130	4,7	03.01	23	145,6
277	Гуляш из говядины	70	16,5	13,3	4.1	175,75
32	Компот из сухофруктов	200	0.7	0.09	21.26	96
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
итого		440	29	20,8	47,4	693,35
4	Полдник:					
264	Булочка	80	3,9	0,4	26,6	128,63
	Какао с молоком	200	0,27	0,17	0,11	3,21
	Фрукт	70				
итого		350	4,17	0,57	26,71	131,84
Калорийность всего за день (ккал):						
		1370				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

4

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



Меню на 9 Июля 2025г Ясли

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша ячневая	155	5,2	8,1	20	174,7
	Хлеб	40	1,6	0,2	10	48
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Кондитерское изделие	20				
итого		395	6,82	8,3	30	222,719
2	2 завтрак:					
	Сок	150	0,5	0	12,7	55
итого		150				
3	Обед:					
87	Суп Щи со сметаной	180/8	5,16	5,04	8,6	100
26	Рис отварной	130	2,9	03,01	14,1	89,6
277	Котлета	60	15	12,9	3,1	125,3
32	Компот из сухофруктов	180	0,33	0,015	20,82	84,75
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	48
итого		410	24,99	18,69	56,62	447,65
4	Полдник:					
264	Булочка	80	2,8	0,3	19,02	92,09
	Гуляш из говядины	150	10,35	0,72	21,65	134,55
302	Гречка отварная	130	5,73	0,4	25,76	162,5
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
33	Какао с молоком	180	3,15	2,72	31,98	89
	Фрукт	80				
итого		660	23,63	4,34	108,41	574,14
Калорийность всего за день (ккал):						
		1615				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:

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



Меню на 9 Июля 2025 г. Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша ячневая	170	5,2	8,1	20	174,7
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20	96
	Чай	180	0,05	3,63	0,07	33,1
	Кондитерское изделие	20				
итого		610	8,47	12,13	40,07	303,819
2	2 завтрак:					
	Сок	150	0,7	0	19	82,5
итого		150				
3	Обед:					
87	Суп Щи со сметаной	200/8	6,2	6	10,3	180
26	Рис отварной	130	4,7	03.01	23	145,6
277	Котлета мясная	70	16,5	13,3	4.1	175,75
32	Компот из сухофруктов	200	0.7	0.09	21.26	96
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
итого		440	29	20,8	47,4	693,35
4	Полдник:					
264	Булочка	80	3,9	0,4	26,6	128,63
	Какао с молоком	200	0,27	0,17	0,11	3,21
	Фрукт	80				
итого		360	4,17	0,57	26,71	131,84
Калорийность всего за день (ккал):						
		1560				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____