

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



Меню на 10 Июля 2025г

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
215	Каша пшеничная	150	8,96	8,12	0,49	110,83
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
31	Чай с лимоном	150	0,04	0,01	6,99	28
	Сыр	10				
итого		340	11,4	8,43	22,48	210,83
2	2 завтрак:					
	Сок	150	0,5	0	12,7	82,5
итого		150				
3	Обед:					
101	Рассольник со сметаной	180/5	0,79	1,08	4,84	134,3
55	Картофельное пюре	130	1,5	2,2	8,6	77
143	Рыба порциями	60	11,63	5,72	4,27	115,28
32	Компот из сухофруктов	180	0,33	0,015	20,82	84,75
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
		400	15,85	9,215	48,53	459,33
4	Полдник:					
104	Калачик со сгущенным молоком	70	3,9	3,06	26,93	151
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Яблоко	70				
итого		250	3,92	3,06	26,93	151,019
Калорийность всего за день (ккал):						
		1140	32,91	47,04	119,95	1074,029

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар: _____

Кладовщик: _____

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



Меню на 10 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:					
215	Каша пшеничная	150	8,96	8,12	0,49	110,83
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
31	Чай с лимоном	150	0,04	0,01	6,99	28
	Сыр	10				
итого		340	11,4	8,43	22,48	210,83
2	2 завтрак:					
	Сок	150	0,5	0	12,7	82,5
итого		150				
3	Обед:					
101	Рассольник со сметаной	180/5	0,79	1,08	4,84	134,3
55	Картофельное пюре	130	1,5	2,2	8,6	77
143	Котлета рыбная	60	11,63	5,72	4,27	115,28
32	Компот из сухофруктов	180	0,33	0,015	20,82	84,75
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
		400	15,85	9,215	48,53	459,33
4	Полдник:					
104	Калачик со сгущенным молоком	70	3,9	3,06	26,93	151
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
278	Каша рисовая	150	1,96	0,28	20,72	93,24
	Фрукт	70				
итого		510	5,52	3,26	36,93	247,019
Калорийность всего за день (ккал):						
		1400	32,91	47,04	119,95	1074,029

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:

(подпись)

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



Меню на 10 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:					
215	Каша пшеничная	150	8,96	8,12	0,49	110,83
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	72
31	Чай с лимоном	150	0,04	0,01	6,99	28
	Сыр	10				
итого		340	11,4	8,43	22,48	210,83
2	2 завтрак:					
	Сок	150	0,5	0	12,7	82,5
итого		150				
3	Обед:					
101	Рассольник со сметаной	180/5	0,79	1,08	4,84	134,3
55	Картофельное пюре	130	1,5	2,2	8,6	77
143	Котлета рыбная	60	11,63	5,72	4,27	115,28
32	Компот из сухофруктов	180	0,33	0,015	20,82	84,75
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	10	48
		400	15,85	9,215	48,53	459,33
4	Полдник:					
104	Калачик со сгущенным молоком	70	3,9	3,06	26,93	151
	Чай	180	0,02	-	-	0,019
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	96
278	Каша рисовая	150	1,96	0,28	20,72	93,24
	Фрукт	70				
итого		510	5,52	3,26	36,93	247,019
Калорийность всего за день (ккал):						
		1400	32,91	47,04	119,95	1074,029

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:

[Signature]