

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

Меню на 11 Июля 2025г

Ясли

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	№ тех нол	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	66	Каша Дружба	150	4,5	7,4	23,5	179,5
	к/к	Батон	30	2,4	0,3	15	72
		Чай	150	2,65	2,33	11,31	0,019
		Кондитерское изделие	20				
итого			350	9,55	10,03	49,81	251,519
2		2 завтрак:					
	к/к	Сок	150	0,5	0	12,7	55
итого			150				
3		Обед:					
	3	Суп Свекольник со сметаной	180/5	2,8	0,6	6,5	109,4
	302	Перловка отварная	130	5,73	0,4	25,76	162,5
	289	Гуляш	60	6,8	5,2	6,9	114,8
	32	Компот	180	0,33	0,2	10	48
		Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	48
Итого			410	17,26	6,6	59,16	482,7
4		Полдник:					
	263	Пирожок с капустой	70	16	12,8	11,8	108,5
		Чай с сахаром	150	2		9,6	59,4
		Яблоко	70				
итого				16	12,8	21,4	167,9
			290				
Калорийность всего за день (ккал):			1200	38,36	32,02	141,32	1049,8

Повар

Кладовщик

М

(режим работы группы 12 ч)

Повар _____
Кладовщик _____

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



Меню на 11 Июля 2025г Сад

(режим работы группы 10,5 ч)

№ рец.	тех нол	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. (ккал)
				Б	Ж	У	
1		Завтрак:					
	66	Каша Дружба	175	5,2	8,6	27,4	209,4
		Батон	50	3,2	0,4	20	96
		Чай	180	2,65	2,33	11	0,019
		Кондитерское изделие	20				
итого			425	11,05	11,33	58,4	305,419
2		2 завтрак:					
	к/к	Сок фруктовый	150	0,5	0	12,7	82,5
итого							
3		Обед:					
	3	Свекольник со сметаной	200/5	2,8	0,6	6,5	145,8
	302	Перловка отварная	130	7,45	0,5	25,76	181,25
	289	Гуляш из говядины	70	6,8	5,2	6,9	142,1
	34	Компот	200	0,07	0,09	21,26	96
		Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
итого			650	20,32	6,79	80,42	661,15
4		Полдник:					
	263	Пирожок с капустой	70	5,6	6,7	16,6	151,9
		Чай с сахаром	200	2		9,6	71,3
		Яблоко	70				
итого			340	5,6	6,7	26,2	223,2
Калорийность всего за день (ккал):				33,17	30,53	176,5	1348,62

Повар:

Кладовщик:

Handwritten signature