

Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»

Утверждаю:

Зарубина Т.Л.



Меню на 15 Июля 2025г

Ясли

(режим работы группы 10,5)

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша Пшенная	175	2,3	0,66	13,3	68,45
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	96
	Чай	200	3,94	0,32	0,07	18,84
	Кондитерское изделие	20				
итого		435	9,24	2,08	42,07	183,29
2	2 завтрак:					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
98	Суп Кудрявый	200	7	7,32	52	149,31
35	Рис отварной	130	5,56	3,73	34,93	199,3
67	Гуляш	20	0,69	1,95	3,09	31
349	Компот	200	1,26	0,16	38,27	154,1
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	96
итого		590	17,51	14,3	157	629,71
4	Уплотненный полдник					
231	Ватрушка с повидлом	70	13,92	7,5	1,67	129,41
	Чай	200	0,06	0,05	0,012	0,42
	Яблоко	70				
итого		340				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1515				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик

М

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»

Зарубина Т.Л.

Меню на 15 Июля 2025г

Ясли

(режим работы группы 12)

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масс а	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша Пшенная	155	2,3	0,66	13,3	68,45
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	96
	Чай	180	3,94	0,32	0,07	18,84
	Кондитерское изделие	20				
итого		395	9,24	2,08	42,07	183,29
2	2 завтрак:					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
98	Суп Кудрявый	180	7	7,32	52	149,31
35	Рис отварной	130	5,56	3,73	34,93	199,3
128	Гуляш	70	12,6	9,49	6	168,7
349	Компот	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	96
итого		600	29,42	21,8	159,9	767,41
4	Уплотненный полдник					
231	Ватрушка с повидлом	80	13,92	7,5	1,67	129,41
	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
304	Каша манная	180	2,58	3,13	26,72	145,35
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	96
	Яблоко	70				
итого		550				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1695				

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик

14

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



Меню на 15 Июля 2025г

Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
273	Каша Пшенная	175	2,3	0,66	13,3	68,45
	Хлеб	40	3,2	0,4	20	96
	Чай	180	3,94	0,32	0,07	18,84
	Кондитерское изделие	20				
Итого		400	9,44	1,38	33,37	183,29
2	2 завтрак:					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
98	Суп Кудрявый	180	7	7,32	52	149,31
35	Рис отварной	130	5,56	3,73	34,93	199,3
128	Гуляш	80	12,6	9,49	6	168,7
349	Компот	180	1,26	0,16	38,27	154,1
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,54	19,93	96
итого		638	28,72	21,2	151,1	767,41
4	Полдник:					
231	Ватрушка с повидлом с	70	13,92	7,5	1,67	129,41
	Чай	200	0,06	0,05	0,012	0,42
	Яблоко	70				
			13,98	7,6	1,682	129,83
итого		400				
Калорийность всего за день (ккал):						
		1570			1517,3	

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:

(подпись)