

Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»

Утверждаю:

Зарубина Т.Л.



Меню на 16 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:					
8	Каша Ячневая	180	2,21	1,12	11,12	63,36
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,3	0,07	72
10	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Сыр	10	0,04	0,01	6,99	28
итого		410	4,71	1,48	18,19	163,78
2	2 завтрак:					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
11	Суп Овощной со сметаной	180	3,68	8,65	21,43	179,55
304	Макароны отварные	130	2,58	3,13	26,72	145,35
41	Котлета	70	11,92	8,8	11,64	173
	Компот из сухофруктов	180	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	48
		600	20,76	20,91	99,55	665,75
4	Полдник:					
371	Булочка	70	7,73	4,7	1,46	112,69
10	Какао с молоком	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Яблоко	70				
итого		320	7,79	4,75	1,472	113,11
Калорийность всего за день (ккал):						
		1480	37,98	37,22	178,1	1183,3

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:

Handwritten signature

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



Меню на 16 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:					
8	Каша Ячневая	180	2,21	1,12	11,12	63,36
	Хлеб	40	2,4	0,3	0,07	72
10	Чай	180	0,06	0,05	0,012	0,42
	Сыр	10				
итого		410	4,67	1,47	11,2	135,78
2	2 завтрак:					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
11	Суп Овощной со сметаной	180	3,68	8,65	21,43	179,55
304	Макароны отварные	130	2,58	3,13	26,72	145,35
41	Котлета	70	11,92	8,8	11,64	173
	Компот из сухофруктов	180	0,98	0,13	29,76	119,85
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	48
		600	20,76	20,91	99,55	665,75
4	Полдник:					
371	Булочка	70	7,73	4,7	1,46	112,69
272	Какао с молоком	110	10,35	0,72	21,65	134,55
	Картофель запеченный	150	11,92	8,8	11,64	173
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	10	48
	Яблоко	70				
Калорийность всего за день (ккал):						
		#####	37,98	37,22	178,1	1183,3

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:

4

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



Меню на 16 Июля 2025г

Сад

(режим работы группы 10,5)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
8	Каша Ячневая	175	2,21	1,12	11,12	63,36
	Хлеб	40	2,4	0,3	15	72
31	Чай	200	3,94	3,26	16,46	28
	Сыр	10				
итого		425	8,55	4,68	42,58	163,36
2	2 завтрак:					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
итого		150				
3	Обед:					
11	Суп Овощной со сметаной	200	4,41	10,39	25,72	215,46
304	Лапша отварная	130	2,58	3,13	26,72	145,35
41	Котлета	70	9,92	15,52	28,3	186,4
34	Компот из сухофруктов	200	0,14	0,04	0,9	154,1
	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	20	96
итого		650	20,25	29,48	101,6	797,31
4	Полдник:					
	Булочка	80	22,5	14,8	19,2	290,3
	Какао с молоком	200	0,06	0,05	0,012	0,42
	Яблоко	70				
		350	22,56	14,85	19,21	290,72
Калорийность всего за день (ккал):						
		1475	60,99	64,15	234,4	1537,7

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Повар:

Кладовщик:

4